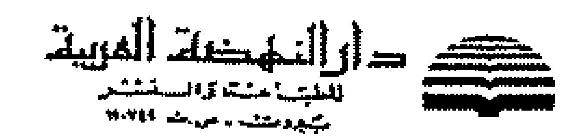
أطفال بلا مشاكل
زهور بلا أشواك

موزة المالكي

مرشدة نفسية - جامعة قطر



الناشر

دار النهضة العربية
للطباعة والنشر

الإدارة: بيروت ـ شارع مدحت باشا ـ بناية كريدية
تلفون: 818704 ـ 818705
برقياً: دانهضة ـ ص. ب: 749 ـ 11
تلفاكس: 232 ـ 4781 ـ 212 ـ 001

المكتبة: شارع البستاني ـ بناية اسكندراني رقم 3
غربي جامعة بيروت العربية
تلفون: 316202 ـ 818703

المستودع: بئر حسن، خلف تلفزيون المشرق
بناية كريدية ـ تلفون: 833180

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

تعترضنا الحياة اليومية بمشاكلها الروتينية وكأنها تمتحن قدرتنا على التكيف وعلى مواجهة الوجود . بعضنا يعتقد ان مشاكله وازماته متميزة وكأنها صممت له بصورة خاصة . هذا البعض يشعر بالكثير من الارتياح بل ربما يتجاهل ازمته ويتخطاها لمجرد معرفته بان هناك الكثيرين ممن يشاركونه ازمات مشابهة واحيانا مطابقة .

وهكذا تنشأ مجموعة من هذه الوضعيات التي يألفها المعالج النفسي ويعتبرها روتينية ومن صلب الحياة اليومية . هذه الازمات هي عينها التي تتكرر في ابواب مشاكل القراء وفي عيادات الارشاد النفسي بحيث بات من الممكن ان توضع لها حلول قابلة للتعميم . ومن هنا ضرورة تعريف بالقاريء بهذه .

المجموعة من هذه المشاكل وحلولها كنت قد نشرتها في جريدة الراية القطرية محاولة لتخفيف المعاناة واعلان عموميتها لدى الكثيرين . وقد انتخبت من هذه المشاكل تلك الخاصة بالاطفال حيث نلاحظ ان هذه الاسئلة تتكرر من قبل غالبية الاهالي . وفيه نستعرض مواضيع مثل : لحظات الفراق وحاجة الطفل للحنان ولجوءه الى عادة مص الاصبع واللجلجة والسرحان والخوف وضبط السلوك وغيرها من المواضيع النفسية – التربوية . لننهي هذا الكتاب ببعض النصائح

الموجهة الى الام الحامل والمرضعة والى واجبات الام من حيث تحمل الطفل والاصغاء له لكي يكتسب ملكة التعبير عن نفسه .

بهذا الاسلوب المبسط نتوجه للاهل بلغة بعيدة عن المصطلحات المعقدة لنقدم لهم اجابات وافية عن اسئلة لا بد لهم من طرحها .

والله الموفق

موزة المالكي

مرشدة نفسية - جامعة قطر

لحظات الفراق..
كيف نهيىء أطفالنا لها؟

إن الفراق حالة واردة في حياتنا، وبالنسبة للطفل يصعب عليه الفراق أكثر من الكبار، لأن مفهوم الفراق بالنسبة للطفل مؤلم وغامض في الوقت نفسه. فالطفل يصعب عليه أن يغيب عنه أحد من أهله أو ممن يحب، وبالذات الغياب المفاجىء، دون توضيح مقنع له أو كلام هادىء يخفف من وحدته نتيجة هذا الغياب المفاجىء. فمن المهم جداً تعويد الطفل على تقبل الفراق وعلى أنها حالة موجودة، عليه أن يواجهها في حياته المستقبلية.. ويتم ذلك بمساعدة الأهل ومن يقوم على تربية الطفل.

إن غياب أحد أفراد الأسرة عن المنزل وفيه طفل صغير، يجب أن توضح له الأسباب بطريقة سليمة، دون اللجوء إلى الحيلة أو الكذب عليه، فمع المعلومة الخاطئة التي نقدمها إلى الطفل نقدم إليه أيضاً عالماً من الشكوك وعدم الثقة بمن حوله جميعاً. فالوسيلة الخاطئة تؤدي إلى نتيجة خاطئة مضرة على المدى البعيد ناهيك عن أنها سيئة الانعكاسات على المدى القصير.

إن تجربة الفراق تمر بالطفل منذ اللحظة الأولى للولادة، فمع خروجه إلى هذا العالم يترك المولود خلفه مكاناً منحه كل

متطلبات الأمان وكل ما يحتاجه لنموه، ثم يجد نفسه في هذا الكون الشاسع أمام رموز حياتية جديدة غير مألوفة من قبل، وهذه تشكل في حد ذاتها، أول تجربة فراق يمر بها الإنسان. . ويطلق عليها علماء النفس «صدمة الولادة».

فهي أول صدمة يتعرض لها وما نقوم به من احتضان للطفل وضمه بحنان وتلبية طلباته هو لمساعدته في التغلب على هذه الصدمة. كذلك يحتاج الطفل إلى المساعدة عند كل تجربة فراق يمر بها في أي مرحلة من مراحل الطفولة. كيف نهيىء أطفالنا لمواجهة فكرة الفراق، وخاصة إذا مات أحد الأقرباء؟!

إن هذه العملية ضرورية وهي من المتطلبات التي ينبغي أن نوعي بها الطفل وذلك لأهميتها في مستقبل حياته.

لا شك أن فكرة الفراق تخيف الكبار والصغار على السواء ولكن عند الصغار يكون لها أكبر تأثير في وجدانهم وسلوكياتهم.

لذا فإن استغلال ممتلكات الطفل من الألعاب والحيوانات الأليفة لديه يفيد في هذه الحالة فهي أداة جيدة لتعلم الطفل تجربة الفراق وتقبلها، فإذا ربى الأبوان عصفوراً مثلاً ثم مات هذا العصفور أمام عيني الطفل، فإن طريقة شرح الأهل لغياب العصفور هي أول الطريق لنفهم الطفل كيف يتقبل فكرة الموت والفراق. أيضاً السماح له بالتعبير عن حزنه ـ بالبكاء. . حيث أنها تعتبر علامة صحية وليس ضعفاً كما يعتقد البعض وبالذات بالنسبة للأطفال الذكور.

فالبكاء على لحظة الفراق، مفيد للطفل نفسياً ويخفف أحزانه ويساعده على مواجهة تلك اللحظات المؤلمة.

ومن الأمور الأخرى رؤية الأفلام التي فيها أحداث فراق وموت، يتعين على الأهل استغلالها لتهيئة طفلهم للحظات الفراق في حياته ففي أثناء عرض الفيلم ينبغي أن نتوقف لنتكلم مع الطفل عن لحظات الفراق والموت في الفيلم الذي يشاهده.

كل هذه الطرق بسيطة دون مبالغة أو تخويف، الأهم من هذا هو مواجهة الأهل أنفسهم للحظات الفراق أو الموت أمام أولادهم بتماسك فعلى قدر ما يكون الأهل متماسكون ومتقبلون للأمر برضا وقوة ورضوخ لأمر الله، بقدر ما يكتسب الطفل منهم هذا السلوك وينشأ قوياً.. قادراً على مواجهة هذه الأمور الحياتية المؤلمة بشجاعة وقناعة ورض فلنكن قدوة لصغارنا ولنهيئهم لمواجهة لحظات الفراق الصعبة في حياتهم مستقبلاً.

حاجة الطفل إلى الحنان أكثر من حاجته للغذاء أحياناً

يكتفي بعض الأهل.. الأم والأب خاصة بالحب المضمر الكامن الذي لا يستطيع الطفل أن يترجمه أو يتأكد منه.

فهذا المظهر السلبي للحب الفطري والغريزي للأطفال إذا لم يكن ظاهراً مظهراً إيجابياً صريحاً.. يستطيع الطفل أن يلمسه ويحسه.. كالتقبيل والابتسام، وألفاظ التدليل وما إليها فإن الطفل قد يشعر بنوع من الحرمان العاطفي لأنه في حاجة مستمرة إلى هذه التصرفات من الأم ومن الأب أيضاً.

لا ننكر حقيقة بأن الطفل يحس بمشاعر الوالدين، ويستطيع بإدراكه العام أن يتوصل إلى وعي حبهما له، ولكنه يحتاج إلى التعبير عن هذا الحب.. فوجوده في القلب لا يكفي ليعطي ثماره.. فعلماء النفس يؤكدون الأهمية البالغة لمثل هذه المشاعر والتعبير عنها على مستقبل الطفل وصحته النفسية.

إن معظم حالات الإنحراف وبالذات إنحراف الأحداث، مرجعه افتقاد الحب والأمان في الطفولة.. فأهم عامل من عوامل إدخال السعادة إلى قلوب الأطفال وبالتالي إلى نموهم السليم.. هو تواجد الأم والأب معهم.. والتواجد الفعلي الحنون.. والذي يعبّر فيه الأب عن حبه لأولاده.. وتظهر الأم اهتمامها وحبها بدفء وبصورة واضحة. فتنمو رحلة الصداقة الودودة بين

الوالدين وأبنائهم فيساعدهم هذا على اكتساب القيم والمبادىء والسلوكيات الحميدة.. وإن تهذيب الأبناء.. والابتعاد بهم عن طرق الإنحراف لا يتم إلا بكسب حبهم وثقتهم.

إن حاجة الطفل إلى الحنان تبدأ مع رؤيته للدنيا.. وتشبع هذه الحاجة في باديء الأمر عن طريق الأم عندما تحمل رضيعها إلى صدرها وتداعبه، والمتبع الآن في معظم مستشفيات الولادة هو وضع الطفل على صدر أمه بعد الولادة مباشرة.. وفي هذا الصدد فقد حضرت شخصياً أكثر من حالة ولادة لصديقاتي وقريباتي. وبالفعل رأيت استجابة الوليد الصغير لهذا الوضع المريح فوجوده بقرب دقات قلب أمه يعيد له الإحساس بالأمان والراحة اللتان قد افتقدهما بمجرد خروجه إلى العالم الخارجي. وعبّر عنه (بصرخة الولادة). فاعتقادي أن تلك الصرخة إنما هي طلب للحنان وحاجة إليه، ووضعه على صدر أمه هو استجابة لتلك الحاجة وتهدئة لذلك القلق ولتلك الصدمة الأولى في حياته (صدمة الولادة).

الحاجة لحنان الأم وعطفها.. لا ينتهي في سن معينة، وتزداد الحاجة له في السنوات الأولى من عمر الطفل ثم تقل بالتدريج ولكن لا ينتهي الحنين له مهما كبر الابن أو كبرت الابنة فإن لحظة حنان من الأم ودقائق في حضنها تساوي الكثير.. وتعيد للروح أمنها وسلامها.

ولقد بيّنت الاتجاهات الحديثة في التربية إلى حاجة الطفل في سنواته الأولى لحنان الأم، أو من يقوم مقامها، فكانت فكرة المدارس النموذجية.. ليكون دور المدرسة للطفل.. الولد أو البنت ـ مكملاً لدور الأم، وتكون هذه المدرسة والدة أخرى

للطفل تهيىء له إشباع حاجته إلى التجاوب العاطفي. فدور المدرسة كبير في هذه المرحلة من الناحية النفسية بالإضافة إلى النواحي التعليمية.

إن إشباع حاجة الطفل للحنان لا يكفيه مصدر واحد.. فمهما أعطت الأم ومنحت من حنان وحب وعبّرت عنه إلا أن حنان الأب وعطفه لا يقل أهمية عن دور حنان الأم وصحة الطفل النفسية.. فكثيراً ما نلاحظ أن من أهم أسباب اضطرابات الأطفال النفسية والسلوكية هي حرمان الطفل من أبيه أثناء نشأته الأولى.. فإشباع الحاجات النفسية للطفل يجب أن يتم من الأم والأب معاً من خلال قيامهما بعملية التنشئة الأسرية فإذا هما ساعدا الطفل على تقديم إشباع كاف له من الحب والحنان في إطار من الأمن والتقبل.. فإن ذلك ييسر له اكتساب القدرة على التكيف، والقدرة على التكيف. هذه هي حجر الزاوية في نشأته النشأة الصحية وهي أيضاً محور سعادة الأطفال في المستقبل ونضجهم الانفعالي. إذا لم تشبع الأم حاجة الطفل إلى الحب والحنان، فإنه لن يتوقع الحب مستقبلاً من أي من الناس فتتجمد عاطفته، وتصطبغ نظرته إلى الحياة بالتشاؤم أو اللامبالاة، فيسرف في البحث عن أمور أخرى ويسلك سلوكاً غريباً قد يكون منحرفاً وخارجاً عن القوانين، وذلك للتعويض عما افتقده في الطفولة من حب ومن حنان، فحاجة الطفل إلى الحنان يستجيب لها الطفل في وقتها.. وتظهر نتائجها عليه مستقبلاً كسلوك وعاطفة يفرضها على غيره وعلى أطفاله مستقبلاً. فليكن الحب والحنان لأطفالنا قبل الغذاء.

عادة مص الأصبع..
من احتياجات الطفل ولكن يجب ألا تطول

ظاهرة مص الأصبع.. ظاهرة كثيرة الشيوع لدى الأطفال.. وتكاد تكون عملية سلوكية عادية يقوم بها كل طفل تقريباً، وهي تعد من وجهة نظر أطباء الاختصاص وعلم النفس من احتياجات الطفل الأساسية منذ أيامه الأولى، ولمرحلة زمنية قصيرة، ففي الأشهر الأولى يلجأ الطفل إلى مص أصبعه أو أصابعه كلها أحياناً، يعبر عن جوعه وحاجته للغذاء. يبدأ الطفل محاولته الأولى ومنذ البدء في السيطرة على حركة الأذرع والأرجل في محاولة مص أصابعه فنرى الطفل يحاول جاهداً رفع يديه فاتحاً فمه باحثاً عنهما، وبمجرد التقاطه لإحدى يديه وقدرته على وضعها داخل فمه، فإنه يبدأ بالمص وبدون أن يتعلم هذه المهارة، فهذه إحدى الغرائز الطبيعية الأولى ويمارسها الطفل أحياناً منذ الولادة. (تظهر صور الأجنة إلى أن الجنين يبدأ عملية مص الاصبع في الشهر الرابع للحمل)

إن عملية مص الأصبع في الصغر، أي منذ الولادة وحتى سنة أو سنتين، يعتبره الكثير من علماء النفس أمراً عادياً وهو يهدىء الطفل وتكون حاجة عنده ومعظم الأطفال يجدون في الأمر تسلية ومتعة.

معظم الملاحظات والدراسات أثبتت أن الطفل الذي يرضع

من ثدي أمه لا يميل كثيراً إلى مص أصبعه، وذلك عكس ما إذا كانت رضاعة الطفل بالزجاجة، فالرضاعة عن طريق الزجاجة لا تشبع الطفل، وذلك لأن الفترة الزمنية التي يقضيها الطفل بالرضاعة قصيرة مقارنة بالرضاعة من ثدي الأم، فالأم عندما ترضع طفلها تدعه لفترات طويلة وذلك لأنها لا تستطيع أن تعرف متى بالضبط شبع فطالما هو يرضع ومستمتع بالمص تتركه فيأخذ كفايته من هذه العملية المشبعة والضرورية بالنسبة له، بينما الزجاجة وسهولة الرضاعة منها قد ينتهي منها في دقائق ولا يستمر الطفل بالمص من الزجاجة إذا فرغت فالطفل لا ينبغي أن يمتص الهواء من الزجاجة ولا يحب ذلك أيضاً لذلك ينصح الكثير أن يظل ثقب الحلمة المطاطية صغيراً، وتتأكد الأم بأن الحليب ينزل للطفل من الحلمة ولكن بقطرات بطيئة بحيث تستغرق الرضاعة فترة أطول وبالذات في الأشهر الأولى من عمر الطفل.

إذا استمر الطفل في عادة مص الأصبع وبالذات بعد سن السادسة أصبح من الضروري معرفة الأسباب ومحاولة العلاج، فأكثر القائمين على دراسة نفسية الطفل أثبتوا أن السبب الرئيسي وراء هذه العادة هو الاضطراب النفسي وذلك بسبب فقدان الطفل للأمان الداخلي والحنان. وهي حالة نفسية غير معلنة ونوع من الاحتجاج الصامت على معاناة صراع داخلي، ويؤكد وجود مشكلة ما. مثل الشعور بالنقص، فالطفل يلجأ إلى مص أصبعه تعبيراً عن خلجات نفسية، تدفعه إلى ستر عيب يشعر به، مثلاً الطفل الذي يعاني من مشاكل في النطق أو عدم القدرة على الكلام، أو إحساسه بأنه أقل من إخوته أو أصدقائه، ويزيد من هذا معايرة أهله فيدفعه إلى الانطواء وترجمة مشاعره الغاضبة إلى

هذا السلوك في محاولة للتخلص من توتره. هناك ظروف أخرى مسؤولة عن هذه الحالة منها تبدل الظروف المنزلية التي تطرأ على العائلة من انفصال وطلاق أو مرض أو غياب أحد أفراد الأسرة، فتشكل كل هذه الأحداث عبئاً ثقيلاً على كاهل الطفل لا طاقة عنده على تحمله، وهذا الأمر يولد لديه ضغطاً شديداً وتوتراً داخلياً.

ومن أهم ما لوحظ على الأطفال هو عودة الطفل لمص أصبعه وبالذات بعد أن يكون قد انقطع عن كل عادات الطفولة وهو عودته إلى ذلك بعد ولادة شقيق أو شقيقة للطفل، فإن المشاعر التي تتولد لدى ذلك الطفل من كراهية للقادم الجديد وخوف منه على منزلته في العائلة تتحول إلى مشاعر إحباط وصراع داخلي، وبدلاً من أن تنفجر رغبات الطفل ومشاعره المكبوتة تلك تجاه الآخرين، يفجر ما بداخل نفسه إلى سلوكيات تصبح بالنسبة له بمثابة بديل عن الحنان المفقود والأمان الضائع.

علاج الأطفال من هذه العادة لا يكون بالقمع، والذي قد يبدو لأول وهلة ناجحاً، فهذا النجاح ليس سوى خداع. فالطفل لا يستجيب لوسائل القمع، وكم من الأمهات لجأن إلى وضع مادة كريهة الطعم مقززة على الأصابع كي يأنف الطفل من مصها، فيكرهها ويقلع عن عادة المص، ولأن هذه الطريقة تحمل في طياتها معنى المنع القسري، والإجبار لذلك لا نرى فائدة منها. . وبالفعل فإن الطفل بمجرد زوال تلك المادة قد يرجع إلى عادته بصورة أكبر من الأول.

إن خلق الأجواء النفسية المريحة والحكمة والصبر على الطفل، ومحاولة معرفة مشكلة الطفل وما ينقصه، وأهم شيء هو

توفير جو من الثقة لدى الطفل، والإحساس بالأمان والجو الأسري الدافىء المشبع بالحب والحنان وعدم انتقاد الطفل وبخاصة أمام الناس حول هذه العادة.. ومن المهم أن يشغل وقت الطفل بهوايات وألعاب مناسبة لسنه لممارستها، وذلك لشغل وقته وصرف انتباهه في أمور مسلية وصحية، لتشجيع ومساعدة الطفل على التغلب على هذه المشكلة والإقلاع عنها مهمان.. وتذكري أيتها الأم بأنه لا بد وأن يأتي اليوم الذي سيقلع فيه طفلك عن هذه العادة فلا داعي للقلق.

أهمية اللغة في حياة الطفل

إن اللغة والتفاهم عن طريق الكلام يحققان للطفل اكتساب معظم المهارات. . واللغة والكلام عاملان أساسيان لجعل الطفل يحس أنه كائن اجتماعي. . وتساعده على تكوين عالمه بجميع أبعاده وجوانبه، ووضع الافتراضات من حوله للأشياء الممكنة الوقوع، وأهم شيء هو أن اللغة تحقق شعور الطفل بالأمان، وهذا من أهم عوامل الصحة النفسية للطفل.

يولد الطفل وهو يخلو من كل معرفة ولكنه مهيء لاكتساب المهارات التي تجعل منه كائناً اجتماعياً، واكتساب اللغة عند الطفل خلال سنوات عمره الأول تختلف باختلاف مراحل العمر الأولى وكذلك توقيت ظهورها وتنقسم مراحل نمو اللغة عند الطفل إلى مرحلتين مرحلة ما قبل اللغة وهي مرحلة الأصوات والمناغاة والصراخ ويحدث الصراخ منذ قطع حبل السرة وانفصال الجهاز التنفسي للطفل عن الأم. ابتداء من هذه اللحظة يبدأ عمل جهاز الصوت ويحرك الطفل عضلات جهاز الكلام، وتكون الألفاظ الأولى التي تخرج من الطفل اعتباطية وتدريجياً نرى الطفل ينطق الألفاظ التي يتمكن جهاز الكلام من إخراجها.

ثم تأتي مرحلة الكلام الحقيقي وفهم اللغة ولكل لغة طريقة خاصة بها يسهل على الأطفال نطقها. والطفل يتعلم نطق الألفاظ التي تصل إلى سمعه، وأولى خطوات تعلم الكلام تبدأ بتقليد الطفل للكبار ويبدأ الطفل نطق الكلمات أحياناً من سن خمسة

شهور ولو أنه غالباً ما تكون الكلمة غير كاملة.

إن تعلم الكلام له علاقة وطيدة بتطور الفكر. فالتفكير والكلام يتطوران في المجتمع الإنساني فقط. ومن الحياة الاجتماعية يتعلم الطفل الكلام ومن الاحتكاك بالناس والحوار معهم وبالذات مع الوالدين. وعملية النطق هي نشاط اجتماعي يعتمد على التوافقات العصبية الدقيقة والمركبة ومركز الكلام في المخ الذي يسيطر بدوره على الأعصاب التي تقوم بتحريك العضلات اللازمة لإخراج الأصوات.

كذلك هناك عوامل جسمية وعوامل نفسية متعددة بعضها وراثي وبعضها بيئي يكون لها دور في إحداث صعوبات النطق وعيوب الكلام، فأي خلل في منطقة من تلك المناطق التي تشترك في عملية النطق يؤدي إلى صورة أو أخرى من اضطرابات الكلام.

فهناك الكثير من أعضاء الإنسان تشترك في عملية النطق تلك العملية المركبة المعقدة، الرئتان والحجاب الحاجز والأوتار الصوتية والحنجرة والفم والتجويف الأنفي واللسان والشفتان وكلها تعمل في تناسق وتآزر يؤديان إلى النطق الصحيح.

لا بد أن تبدأ عملية اللغة في سن مبكرة من مراحل نمو الطفل. وهناك نقطة يجب مراعاتها عند تعلم الطفل الكلام وهي أن تساعد الطفل على تصحيح الكلام ومراعاة الاستعمال الصحيح للكلمات ومخارج الألفاظ.

وقد يزيد الأهل من مشكلة عدم النطق السليم عند الأطفال. وذلك بأن يرددوا كلمات الطفل مرة أخرى بعيوبها.

فترديد الكلام الطفولي على الطفل من قبل الكبار يجعله لا يصحح أخطاءه بل وتثبت عنده. فالطفل لا يتعلم اللغة إلا إذا توافرت له عمليات التعلم المناسبة وقدمت له الخبرات التي تعينه على تعلم اللغة. فالعالم المحيط بالطفل يؤثر على نموه العقلي واكتسابه اللغة فالكثير من علماء النفس يرجع المشكلات اللغوية ومشكلات الكلام عند الأطفال إلى الاضطرابات الانفعالية والضغوط البيئية. فقدرة الطفل اللغوية تتأثر بنوع الخبرات التي يتعرض لها مثل السفر والأحداث التي تساهم في توسيع مداركه مما يصاحبه زيادة كبيرة في تطوره اللغوي.

فقد يرجع سبب الفشل الدراسي والذي قد يكون نتيجة ضعف في اللغة إلى عوامل التنشئة الاجتماعية أو البيئة المحيطة بالطفل. فالبيئة الفقيرة في مثيراتها وفي النواحي الاجتماعية والثقافية والحضارية تؤثر في الحصيلة اللغوية ومجموع الكلمات والجمل وبالقدرة على التجريد وفهم المعنى.

وسنتكلم في الفقرة التالية عن بعض اضطرابات الكلام عند الأطفال والتي قد تهم بعض الأمهات وطرق علاجها.

اللجلجة عند الطفل وكيفية علاجها

كان الاعتقاد السائد أن اللجلجة أو التأتأة، اضطراب عصبي أو تشريحي، فمثلاً كان يعتقد أن تحويل طفل يساري إلى طفل يميني يحدث اضطرابات في سيطرة أحد جانبي المخ، ويؤدي إلى نشأة اللجلجة، ولكن أصبح علماء النفس الآن ينظرون إلى هذه الاضطرابات على أنها اضطرابات وظيفية.

التأتأة Stuttering وهي الإعادة أو التكرار غير اللاإرادي للصوت أو المقطع أو الكلمة.. وهناك التلعثم Stam-mering العجز في نطق أي كلمة واحدة، ويعتبر التلعثم حالة حادة من حالات التأتأة.. وكلاهما اضطرابان خطيران ولكنهما قابلان للشفاء التأتأة وهي التي سنركز عليها لكثرة حدوثها وبالذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. وكثير من الأطفال تبدأ التأتأة عنده في سن الرابعة والخامسة، وتظهر على كل تشنجات كلامية من احتباس في الكلام إلى إنفجار، ويصحب ذلك لدى الأطفال حركات جسمية وعصبية أخرى منها الضغط على الشفتين وعضلات الجهاز الكلامي بصفة عامة، أو الرعشة في العين والرأس، وكذلك قد يطول نطق الصبي، والتوقف الطويل عن الحديث وبدون داع. وقد يتبع ذلك لفظ انفجاري.

إن التأتأة تسبب الضيق للمتكلم والمستمع على حد سواء، لذلك يحاول المريض معاونة نفسه على الكلام ومحاولة إخفاء العيب الكلامي لديه، أو التخلص من احتباس الكلام، وبمحاولته

هذه يزيد الأمور سوءاً وتزيد التأتأة عنده.

وللتأتأة أسباب كثيرة وتنقسم إلى قسمين، أسباب جسدية، وراثية أو بيئية كالاستعداد العصبي الوراثي، وكذلك الإصابة باضطرابات فسيولوجية نيرولوجية أو التعرض لإصابة المخ.. ولكن الأسباب النفسية تأتي في المرتبة الأولى من الأهمية.. فمعظم حالات التأتأة التي تمت دراستها لها منبع أو مصدر نفسي.. فتنشأ التأتأة من حالة الخوف أو الشعور بالنقص والتهديد والإسراف في الإشراف الوالدي.. وكذلك فقدان الشعور بالأمن.. وبالذات عندما يتعرض الطفل لأزمة انفعالية، فإنه ينكص في حديثه ويرتد إلى حديث الأطفال الرُّضع بعد أن يكون وصل إلى مرحلة الحديث الواضح، وأحياناً يحدث هذا النكوص عند ولادة أخ جديد للطفل أو عند انفصال الوالدين أو وفاة أحدهما.

الفشل الدراسي، والفشل في التكيُّف الاجتماعي، كذلك يسبب التأتأة عند الأطفال.. وعدم الثقة في النفس.

إن تعرض الطفل للمواقف الجديدة قد يؤدي إلى تعثره في الكلام وعدم قدرته على المواجهة لذلك قد تحدث التأتأة عند دخول الطفل المدرسة أو حتى تغييره للمدرسة، وقد يحدث تثبيت لهذا الاضطراب في الكلام عند الطفل لما يتعرض له من استهزاء زملائه وأفراد أسرته.

إن علاج التأتأة المبكرة من حق الطفل، وذلك بالتشخيص في المراحل الأولى وإحالة الحالات إلى مركز علاج النطق في إدارة التربية الاجتماعية حتى يستطيع هؤلاء الأطفال التمتع بحياتهم بشكل سليم، والاستفادة من عملية التعليم لأن اضطراب

النطق يؤثر على التحصيل بشكل كبير..

العلاج النفسي يجب أن يصاحب العلاج الكلامي فالعلاج النفسي المصاحب للتدريب الجيد على الكلام يسارع بالعملية العلاجية ويؤدي إلى أفضل النتائج المطلوبة.

وهناك قواعد ونصائح تقدم لأسر الأطفال الذين يعانون من التأتأة وللقائمين على تربيتهم وتعليمهم. أهم شيء عدم اعتبار الطفل مسؤولاً عن عيوب الكلام لديه وعدم لومه أو مضايقته، كما لا يجب أن تعطي كلام الطفل كل الانتباه طوال الوقت، وأن لا يسمح لأي أحد وبالذات الأطفال الآخرون والأخوة بالاستهزاء منه فهذا يزيد من حساسيته وكراهيته ويفقده الثقة بنفسه. لذا يجب القضاء على مخاوف الطفل وتوفير الجو النفسي المشبع بالأمن والاستقرار مما يشجع الطفل على الكلام دون خجل أو إحراج وحتى لو كان لدى الطفل عيوب كلامية..

وأهم ما في الأمر الاكتشاف المبكر وعرض الطفل على المختصين لمساعدته وحبذا لو كان قبل دخوله المدرسة لكي يبدأ مشواره الدراسي بثقة واعتزاز بالنفس ويستفيد من التعليم ويصبح قادراً على التأقلم مع غيره ويتخلص من مشكلة عيوب النطق التي لديه..

التفاؤل والتشاؤم لدى الأطفال

في حديث سابق عن التفاؤل والتشاؤم في حياتنا، عرفت التفاؤل بأنه الإقبال على الحياة، التمني المستمر الذي لا يتوقف، التجول في الحياة بفرح على الرغم من الانعطافات الاقتصادية والأخاديد الاجتماعية والحفر الأسرية التي تواجه الإنسان، هو الإحساس المثمر بالزهو عند مواجهة التحدي وهو الأمل الذي يقف كالجدار العالي أمام العواصف والأعاصير العاتية. وبينت قيمة التفاؤل كثيراً في مناسبات متعددة.. بينما فسرت التشاؤم بأنه طلاء أسود يلون به الفرد حياته فلا يرى الأشياء بألوانها الزاهية، فيتحول كل شيء في عينيه وفي حياته إلى الداكن السوداوي، فتكون رؤيته للعالم امتداداً لهذا الطلاء القاتم الذي يلون أعماقه.. وقد يكون هذا نتيجة الضغوط النفسية المتراكمة.

وأنا أتصفح عدداً من أعداد مجلة الثقافة النفسية والتي تصدر عن مركز الدراسات النفسية والجسدية ـ بطرابلس/ لبنان. قرأت ملخص دراسة بعنوان التفاؤل والتشاؤم لدى الأطفال ـ قام بإعداد هذه الدراسة وطبّقها الدكتور (محمد بيومي علي حسن) على أطفال بعض المدارس الابتدائية بالمدينة المنورة في المملكة العربية السعودية.. ولقد جرى تطبيق أدوات الدراسة التي أعدها الباحث على ٣٨٩ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين ١٠ ـ ١٢ سنة. وكان ذلك في مارس ١٩٨٩.

هدفت الدراسة إلى قياس التوقعات المستقبلية لتفاؤل الأطفال أو تشاؤمهم، كما هدفت إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم من جهة وبين شعبية الأطفال بين زملائهم من جهة أخرى، وأصبحت النتائج إن ٩٣,٥٧٪ من الأطفال متفائلون بينما ٤,٣٧٪ منهم متشائمون، كما أوضحت النتائج أن مجموعة الأطفال الذين يتمتعون بالشعبية بين زملائهم ومجموعة الأطفال الذين يفتقرون إلى الشعبية ليس بينهم فروق وإن هناك دلالة إحصائية في نظرتهم المتفائلة إلى المستقبل.. ولقد ناقش الباحث نتائج دراسته في ضوء العوامل الاجتماعية والنفسية التي يراها تقود إلى تحيز الأطفال للتفاؤل في حياتهم المستقبلية كما قدم في نهاية بحثه بعض التوصيات الموجهة للوالدين لمساعدتهما في إبعاد طفلهما عن التشاؤم وزيادة نظرته المتفائلة إلى المستقبل.. وسأحاول إن شاء الله الحصول على هذه الدراسة كاملة لأنها بالفعل دراسة تستحق القراءة والتأمل.. فهي تثبت بالفعل ما يعتقده الكثيرون بأن عالم الطفولة خال تقريباً من تلك النظرة التشاؤمية التي تغلب على عالم الكبار الملوث بالإحباطات والقلق وبمشاكل الحياة التي تلون وتطلي حياتهم فعلاً بذلك الطلاء الأسود الذي ينعكس على أعماقهم ويشوه رؤيتهم للعالم الذي من حولهم.

فلنحافظ على صفاء عالم أطفالنا.. ولنعمل جاهدين للإبقاء عليه نقياً برّاقاً نظيفاً من كافة أنواع الشوائب والمنعطفات الحياتية. ولا ينبغي أن نورثهم أحقاداً أو ضغائن أو حساسيات تجاه الأفراد أو الأشياء. لا يجب أم نملي عليهم طباعنا ورغباتنا وأمانينا التي لم نستطع تحقيقها نحن ونريدهم تحقيقها، فلكل

طفل قناعاته وتوجهاته ورغباته وأحلامه الخاصة به. لأننا في النهاية لن نقدر على شق طريق له ليسير فيه ولا رسم هدف ليقوم هو على تحقيقه، فهو يولد بريئاً نقياً ثم يبدأ اصطباغ قلبه، وعقله بما يكسبه من محيطه العائلي ومن بيئته بكل رموزها ومعطياتها وألوانها ولكن من منظوره وأعماقه. فلنمنح أطفالنا قدراً من التفاؤل ليقبلوا على الحياة بحب وشوق، ولننمي عندهم القدرة على الفرح ومواجهة التحدي، ليكون ذلك سلاحاً لهم في حياتهم، وأملاً يلوّن أيامهم بألوان زاهية تضفي البهجة والإشراق عليهم وعلى من حولهم.

لو كان الفقر رجلاً لقتلته

في تقرير عن الإساءة للطفولة في مانيلا.. أجرت مذيعة الـ CNN لقاء مباشراً مع السيدة أميهانا بويثا السكرتيرة التنفيذية لـ E.L P.A.T وهي منظمة تعني بشؤون الطفولة.

وكان الحوار عن استغلال واستخدام الأطفال فيما أطلقت عليه السياحة الجنسية للأطفال «children tourism» وما ذكرته السيدة أميهانا في لقائها يدّمي القلب.. وقد كنت وأنا أشاهد اللقاء على الشاشة وعقلي تنتابه حالة من الرفض لما أسمع وقلبي يتقطع ألماً لما وصل إليه حال الأطفال في العالم وقد كنت أقرأ قبل أيام عن دراسة بعنوان «سوء معاملة وإهمال الأطفال» ولكن ما سمعته وشاهدته يوم الخميس على شاشة التليفزيون من محطة الـ CNN كان أقسى من أي خبر وقع عليه بصري وسمعته أذناي..

تحدثت السكرتيرة التنفيذية بصراحة مطلقة وأفادت أن بيعهم يضاف إلى الاقتصاد الذي يعتمد على الدعارة وأنها مسموحة في بلادهم.. ولكن الذي حصل في السنوات الأخيرة أن من كان يأتي بقصد الجنس إلى الشرق الأقصى ومانيلا بالذات أصبح يأتي ويرافقه الخوف من الإيدز الذي بدأ ينتشر.. والذي اعتقدنا يوماً ما أن ذلك الوباء القاتل قد ينقي السريرة نوعاً ما ويخفف من الإنحلال الجنسي الذي بدأ يأخذ شكلاً وألواناً.. وكنا نأمل أن يكون الخوف من المرض عاملاً يدفع للنظافة

والالتزام في وقت خف فيه الخوف من الله ـ أعاذنا الله ـ لدى البعض. . وأصبح السفر للمتعة من أولويات الاهتمامات لهم. . فالسفر إلى الشرق الأقصى بالذات أصبح من الأمور السهلة والتي يقوم بها الكثير من الشباب للأسف. . ولكن أن تصل الأمور إلى حد المجاهرة بعملية الإتجار بهؤلاء الصغار واضطهادهم جنسياً من قبل السواح وذلك مقابل بعض المال يستفيد منه أصحاب الشركات. . وكما جاء على لسان السيدة أميهانا بأن بعض العائلات تبيع أطفالها ويبلغ سعر الطفل بـ ٨٠ دولاراً. . وأرجعت تلك الوحشية إلى الحاجة الاقتصادية لتلك العائلات وحالة الفقر التي يعانون منها. . وعندما سألت المذيعة السكرتيرة التنفيذية عن موقف الحكومة أجابت بأن الحكومة حتى لو كانت ضد تلك الممارسات إلا أنه من الصعب أن تضع قوانين في هذا الصدد. فالحاجة الاقتصادية أحياناً تكون أقوى من القوانين. .

وجاء من ضمن تحليلها لإقبال السواح على الأطفال بدل النساء لممارسة الجنس قالت أن هذا قد يكون من باب تجربة كل ما هو جديد. . وحيث أن السياحة الجنسية للأطفال موضوع جديد فإن السواح يريدون أن يجربوه. . ما المتعة من ذلك. . وهل يجرب الجديد وهو بهذه الإساءة للأطفال وللإنسانية ككل. .

تساؤل لا بد منه. . من يستطيع أن يقف في وجه هذا الظلم والاعتداء الذي يتم على أطفال أبرياء ليس لهم ذنب سوى أنهم ولدوا في بيئة فقيرة وعائلات محتاجة ليس بإمكانها أن توفر لهم المناخ الأسري السليم. . بل ليس بمقدورها أن تحتفظ بهم وتحميهم تحت سقف مع أخوتهم وتحت رعاية أبويهم وعطفهم. .

ما هي الحاجة التي تدفع بعائلة أن تبيع طفلها بذلك المبلغ «الزهيد» ما أصعب الفقر.. وما أسود نتائجه.. وبالذات عندما تبرز تلك النتائج على الأطفال.. أحباب الله.. ومسؤولية كل فرد في أي مجتمع.. فكيف يهنأ بال من يعيش في مجتمع يباع أطفاله ويستغلون في أمور بشعة تتنافى مع كل القيم والأخلاق والأعراف.. فمن يقبل بتلك الجريمة العلنية ويسكت عنها.

أتمنى لو وقف المسؤولون في وجه ذلك الاضطهاد.. ومحاولة رفضه. فحماية الأطفال في أي مكان لا بد وأن يحملها الجميع.. ولا يكون الحل إلا بسد جوع تلك العائلات.. وحماية الأطفال من التشرد والضياع والاستغلال السيىء.. وكم أتمنى أن يصرف على هؤلاء الأطفال جزء من المليون الذي يصرف على أسلحة الدمار والقتل في كل أنحاء العالم..

ما أسوأ الحاجة.. وما أبشع الفقر.. وما أجمل كلمة سيدنا علي بن أبي طالب رضي الله عنه عندما قال: «لو كان الفقر رجلاً لقتلته». فها هو الفقر الآن يقتل الأطفال في كل أنحاء العالم وبشتى الطرق.

الذهول.. والسرحان رسالة احتجاج من الطفل

الكثير من التصرفات والعادات السلوكية عند الطفل تصدر عنه كتعبير عن اضطراب داخلي يعاني منه. وقد تكون احتقان نفسي غالباً ما يكون من الحدة بحيث لا يملك الطفل إلا أن يعبر عنه بهذه التصرفات والسلوكيات الخاطئة أو الشاذة.

في معظم الأحيان يكون الأهل هم مصدر هذه الآلام عند الطفل.. وللقضاء على هذه السلوكيات يجب في بداية الأمر أن نعرف الأسباب ونحاول القضاء عليها حيث في هذه الحالات لا يفيد العنف ولا الضرب ولا التأنيب..

الطفل يبدأ في المعاناة النفسية مع بداية استعداداته النفسية للتأثر بمن حوله وهذا يكون في سن مبكرة جداً وأبكر مما يظنه الأهل.. فالطفل يكون في هذه المراحل المبكرة على أتم الاستعداد للتأثر والاقتباس بكل من حوله.. حيث يكون كالرادار يلتقط كل الموجات الصادرة منهم يخزنها في ذاكرته ويبرمجها فيما بعد على شكل سلوك وعادات وأقوال وأفعال، ويكون التأثر بالأفعال وبما يرونه ويلمسونه أكثر بكثير من الأقوال والنصائح.. كذلك بما تمر به الأسرة من ظروف وبما يطرأ عليها من مشاكل مثل الإنفصال والطلاق، أو مرض ومعظمها تشكل عبئاً ثقيلاً على كاهل الطفل الذي لا طاقة له على تحملها، فهذه المشاكل التي لا

يملك الطفل الاعتراض عليها تولد لديه ضغطاً شديداً وتؤثر عليه وجدانياً ما يلبث أن يتحول إلى صراع داخلي.. ويكون السرحان والذهول أحياناً هو الملجأ لتفريغ هذه الاحتقان الداخلي.. وهذا مظهر من مظاهر التفريغ الوجداني الذي يلجأ إليه الطفل.. فالطفل عند السرحان لا يكون في حالة عدم تفكير أو غياب عن الوعي.. لكنه يكون منطوياً على نفسه يخلق له عالماً خاصاً به.. عالم سعيد يتخيل فيه كل ما فقده فعلاً في حياته العادية اليومية.. فقد يكون ذهول وسرحان الطفل رغبة في الهروب من هذه الحياة.. لذلك يجب التعامل مع هذا الطفل بحكمة.. ولا تنتقده في كل مناسبة. بل يجب التحدث إلى الطفل من قبل من يحب وسط عائلته وإذا زادت الحالة لا ضرر من عرضه على اختصاصي للتعامل معه ومعرفة أسباب عزوفه عن عالمه الواقعي وما الذي دفع بهذا الطفل إلى خلق عالم خاص به والإنطواء عليه.. لذلك يجب التنبه لهذا السرحان فهو نوع من الإنذار والتنبيه لمسؤولياتنا.. فالطفل أمانة في أعناقنا وقد يكون سرحانه وذهوله إشارة احتجاج ولوم يوجههما لمن يحيطون به لتقديم المساعدة له وانتشاله من الحالة النفسية السيئة التي يعاني منها. خاصة الأطفال الذين يعانون من السرحان والذهول عادة لأنهم يتمتعون بحساسية مفرطة وإحساس مرهف.. فبدل الاحتجاج والرفض الواضح الصريح لأي وضع من الأوضاع المؤلمة لهم يلجأون إلى هذا النوع من الاحتجاج ويكون عن طريق الذهول والسرحان. وقد لا ينتبه الأهل لوجود خلل نفسي لدى طفلهم على اعتبار أنه هادىء، وهذا أهون من أن يكون مشاكساً ومدمراً وفوضوياً وبذلك يتم تجاهل هذا الطفل إلى أن تزداد حالته سوءاً

ويصعب انتشاله من حالة الذهول والتي قد تعيق سيره الدراسي..
لذلك علينا ألا نهمل هذه الرسالة الصامتة المليئة بالاحتجاج
وعلينا أن نتداركها جيداً وباكراً..

كذب الأطفال..
لماذا؟ وكيف نتعامل معه؟

تشتكي لي بعض الأمهات.. والهلع في أعينهنّ من كذب أطفالهن.. جاءت إليّ أم لطفلة في السابعة من عمرها تقول أن ابنتها تكذب وتروي أحداثاً لا تمت للواقع بصلة وتؤلف قصصاً وتخترع قصصاً من خيالها.. أحياناً تتسبب في مشاكل عائلية وخلافات ليس لها أساس بين أفراد العائلة أو بينها وبين صديقاتها. تقول الأم ما إن تعود ابنتي من المدرسة حتى تبدأ باختلاق أقاصيص وأخبار كلها من صنعها وتسردها وكأنها حقيقة واقعة حتى مع زوارنا تقدم حكايات ملفتة وخيالية ولم تحصل أبداً. مما يسيء إلى أفراد العائلة ويضعهم في موقف حرج أمام ضيوفهم..

في الحقيقة أن الأسباب التي تدفع بالأطفال إلى الكذب كثيرة.. فقد تكون الأكاذيب التي يسردها الأطفال لمجرد ولع بالكذب وهو ما يسمى بـ Mythomania فتأتي الأكذوبة مجردة من أي غرض، فلا تزعج أحداً ولا توقع أحداً في مشكلة.. وهذه الأكاذيب تنبع من عالم الطفل الخاص.. وعلينا أن نحافظ على هذا العالم فالطفل بحاجة إليه، فالطفل في هذا النوع من الكذب ينجز الأشياء التي يجد نفسه ضعيفاً فيها ولا يستطيع إنجازها.. وقد تكون هذه الخيالات مؤشراً على تفتح قريحة هذا الطفل على الكتابة بعد فترة، وقد يصبح كاتباً ومبدعاً يوماً ما عندما يكبر.

أما إذا زاد الكذب عند الطفل وأصبح يشكل عائقاً في سبيل استقراره النفسي. ويعرض غيره لمشاكل ويوقعهم في متاعب، علينا أن نبحث عن الأسباب الحقيقة وراء هذا الكذب، وأن نتوصل إلى معرفة الدافع الحقيقي له حيث المطلوب منا أن نفهم الطفل لا أن نؤنبه، فغالباً ما يكذب الطفل لينزع عنه مسؤولية عمل قام به ويرمى به على عاتق الأخرين. هنا في هذه الحالة علينا أن نعزز شعوره بالمسؤولية.. وأن نكون نحن القدوة.. فيجب ألاّ ننسى أن معظمنا يكذب سواء أمام أطفاله أو مع غيرهم.. فالكذب سلوك مكتسب وليس موروثاً، لذلك علينا مراقبة أنفسنا وبالذات أمام الصغار.. فمثلاً الطلب من الطفل أن يخبر صديق والده على التليفون بأن الوالد غير موجود.. وهو جالس أمامه.. كأننا نقول له بأن الكذب مباح في مواقف يختارها الإنسان ولا حرج من هذا الكذب.

كذلك ليس صحيحاً أن نقول للطفل عندما نكتشف أنه يكذب «إذا قلت الحقيقة وبأنك أنت الذي فعلت كذا.. لن أعاقبك» هنا تُعلِم الطفل عدم المسؤولية إذا اعترف.. وهذا خطأ.. صحيح أن الاعتراف بالخطأ فضيلة ولكن هذا الاعتراف لا يلغى المسؤولية.. فعلينا أن نُعلم الطفل أنه مسؤول عن أي عمل يقوم به وأن يكون عقابنا لأولادنا على قدر خطئهم وليس أكثر أو أقل.

إذن الطريق المثلى للتعامل مع كذب الطفل أن نتكلم مع الطفل.. وأن نشعره بالأمان وبأنه لن يعاقب بأكثر مما يستحق فعلاً فإنه سيقول الحقيقة حتماً نتيجة لهذا الشعور.. وعلى الأهل أن يساعدوا أطفالهم في عملية الفصل بين الحقيقة والخيال من

صغرهم.. والأهم من كل شيء أن يكونوا قدوة لهم فالطفل يتعلم قول الصدق من أهله ومن كل المحيطين به، فإذا كان الذين يقومون على تربية الطفل يراعون الصدق في أقوالهم وأفعالهم ووعودهم.. فإن هذا يؤدي إلى أن ينشأ الطفل صادقاً.. أما إذا نشأ الطفل في بيئة تتصف بالخداع وعدم الصدق والتشكك في صدق الآخرين فإنه سيتعلم ذات الإتجاهات السلوكية والأساليب في مواجهة الحياة في سبيل تحقيق أهدافه وأغراضه..

إحترام رغبات الطفل..
أول خطوة لإستقلاليته وبناء شخصيته

نريد أن ننشىء جيلاً ذو شخصية متميزة.. نريد أن يكون الخريج القطري أو الخريجة القطرية من الجامعة لديه أو لديها قدرة على التفكير والإبداع والإستقلالية بل والخلق والإبتكار.

نريد بناء شخصية الإنسان السوى المتحضر قلباً وقالباً.. كيف يتم هذا؟

ليس بالإمكان أن نتوصل إلى هذا الفرد القوى الشخصية المستقل بذاته.. إلا إذا بدأنا من البداية.

إن أهم عامل لبناء شخصية الطفل هو احترام رغباته، ولا نقصد باحترام رغبات الطفل هو أن نلبي له ما يريد ويشتهي ونوجد ما يطلبه أمامه جاهزاً معداً بكل سهولة. فهناك أشياء قد تكون صغيرة ولا نعيرها التفاتاً ولكنها من الأهمية بمكان في تنمية شخصية الطفل.. علينا أن نترك له مجالاً رحباً للاختيار ولو في أشيائه الصغيرة.. اختيار ما يلبسه ضمن الموجود من الملابس، واختيار ما يأكله أيضاً من المتوافر أمامه.. سؤاله دائماً إذا كان يحب الخروج أم لا.. أخذ رأيه في مكان الفسحة عند الخروج، هذه أمور لن تؤثر إذا لبينا له رغباته فيها.. وعن طريقها نستطيع أن نوصل للطفل الرسالة بأنه مهم وله كيان مستقل وإن له الحق والحرية في اتخاذ القرار وربما المشاركة في تنفيذه أحياناً فمسألة

اتخاذ القرار مسألة مهمة جداً في بناء شخصية الطفل.. وأهم من هذا عدم السخرية من رغبات الطفل وقراراته وأخذها مأخذ الجد ومناقشاتها معه بكل موضوعية واعتبار.

من المؤسف أحياناً إهمالنا لهذه الأمور التي قد تؤدي بالطفل إلى الإحباط وعدم الإحساس بأهميته وكينونته، فالطفل وهو صغير يحس أنه محور اهتمام كل من حوله.. ويكبر ومعه هذا الإحساس كلما كبر.. لكنه يصدم بعد شهور أو سنين من قلة هذا الاهتمام حينما يصل مثلاً إلى الرابعة، ويبدأ الأهل في تجاهل وجوده وإهماله دون قصد خاصة إذا ما ولد طفل جديد حيث يندفع الاهتمام إلى الصغير ويكون على حساب الأول فتطمس شخصيته وتظهر أعراض لإمراض نفسيه واضطرابات سلوكية، لذلك يجب الأخذ بالاعتبار فترة السنوات الأولى في خلق شخصية الطفل المستقبلية، من خلال الأمور الصغيرة والاهتمام بها، تلك الأمور التي تؤدي دون شك إلى خلق القدرة على مسؤولية تقع على عاتق الأسرة في المقام الأول فهي المدرسة الأولى التي ينشأ الطفل بين أحضانها وهي التي تسيطر على أفكار الطفل منذ البداية ولها سلطة الإشراف والتوجيه له لسنوات طويلة، فشخصية الإنسان وليدة هذه السنوات، وللأسرة الأثر الأول والفضل الأول في تشكيل شخصية الطفل وإكسابه قدراته على مواجهة الحياة أكثر من أي عامل آخر يتعرض له.

لكي تنمي شخصيات أطفالنا واستقلاليتهم يجب منحهم بعض الصلاحيات لتحريرهم من التبعية والخوف شريطة المراقبة من قبل الوالدين. ولو عن بعد. فالغرض من هذا التصرف هو منح الطفل مزيجاً من الحرية والحماية في نفس الوقت، وقد

نادى جان جاك روسو بحرية الطفل وكرامته حينما قال:

لندع زهرة الحرية يكتمل نضجها في الطفل فالأم والأب هما الصناع الحقيقيون للطفل. وهنا تكمن الأهمية العظمى لهم في مجال خلق شخصية هؤلاء الأطفال.

الطفل الوحيد.. ومشاكله

قد يكون الطفل الوحيد مشكلة حقيقية للأسرة.. وبالذات إذا لم يعرف الوالدان كيفية التعامل معه.. فالطفل الوحيد غالباً ما ينشأ في ظروف مادية واجتماعية متميزة بالسهولة واليسر.. فمهما كانت حالة الأسرة يكون كل موردها لهذا الطفل.. وكذلك فهو مركز اهتمام ورعاية كل أفراد العائلة.. فالأم تخاف عليه لدرجة تصل إلى الجنون أحياناً، والأب يلبي كل رغباته ويصرف عليه بكل ما يملك كما يخنقه بالرعاية الدقيقة المستمرة.. ولكن هل الطفل الوحيد سعيد حقاً؟..

الواقع الأسري والدراسات النفسية ومعظم المختصين في التربية وعلم النفس يرون أن وحيد والديه يعاني من مشاكل وآثار نفسية لا تظهر فقط على الطفل الوحيد ولكن هذه الآثار تظهر على الوالدين أيضاً.

بالنسبة للطفل معظم الدارسات أكدت أنه انطوائي ومنقلب.. والخوف الزائد عليه وتلبية كل رغباته تجعله ضعيف الشخصية ويكون أنانياً وغير واثق من نفسه.. ولا يتحمل مسؤوليات الحياة، والولدان أيضاً تكون معظم الآثار النفسية ضارة ومؤثرة عليهما حيث يظهر عليهما القلق والخوف الدائمين على الطفل والسيطرة التامة على كافة تحركاته وسكناته بحيث تطمس معالم شخصيته وتحدد حركته.

إذن مشكلة الطفل الوحيد تكمن بالأساس في سلوك

الوالدين نحو هذا الطفل. . فالمبالغة في العناية بالطفل هي التي تضر بشخصيته، وتمنعه من التكيف السليم في العلاقات الاجتماعية، ومن القدرة على مواجهة متاعب ومصاعب ومسؤوليات الحياة في الكبر لذلك فإن تغيير سلوك الوالدين كفيل بتجنب أي مشاكل تنتج من تواجد طفل واحد في الأسرة، وكذلك توفر الوعي وزيادته من شأنه أن يبعد طفلهما الوحيد عن هذه المشاكل. . وذلك بتوفير الوقت الكافي للعناية به. . ولكن العناية تكون سليمة ومتوازنة، حتى يصبح هذا الطفل عضواً منتجاً داخل المجتمع وقادراً على العطاء والتفاعل مع أفراده.

كيف يستطيع الولدان تدارك ذلك؟

أن طفولة الابن الوحيد أو الابنة الوحيدة ينقصها جو العلاقات الأخوية. . هنا تبرز أهمية دور الأهل في خلق جو من الحيوية في المنزل بتشجيع الطفل على صداقة أكبر عدد ممكن من الأطفال واستضافتهم في البيت كي يشعر الطفل بأنه نال نصيبه من اللعب كغيره من الأطفال الذين يشاطرون إخوانهم وأخواتهم اللعب. . كذلك إشراك الطفل في بعض الأنشطة الرياضية في أوقات فراغه. . فالطفل لا يشعر بالوحدة إلا إذا شعر أنه لا يعرف ماذا يفعل في وقت الفراغ، وكذلك فإن هذه الأنشطة تكون فرصة لإتاحة الجو الصحي للتعرف على أكبر عدد ممكن من الأطفال. . واللعب مع أصدقاء جدد خارج نطاق المدرسة والجيران.

إذا كانت الأسرة ذات الطفل الوحيد تسكن قريباً من الأهل كالخالة والخال والعمة فإن اندماج الطفل مع أولاد أخواله وعمومته قد يحل المشكلة. . ولكن إذا كانت الظروف والتي

غالباً ما تكون قاسية في هذه الحالة. . حيث أن معظم الأسر للأسف متباعدة فإن حرمان الطفل يكون مضاعفاً فلا أخوة ولا أقارب. لذلك فكما سبق فإن الحل هو في الزيارات العائلية وفي كثرة عدد الأصدقاء.

أحياناً تبدأ المشكلة عندما يبدأ الطفل في التساؤل. . لماذا أنا وحيد؟ وليس لدي أخوة، وتبدأ بوادر الغيرة والحزن عليه عندما يرى فرحة صديقه بالمولود الصغير. . لذلك يجب أن نفهم الطفل منذ أن تبدأ مداركه العقلية بالنمو أن هذه إرادة الله وكل ما يريده الله لنا يجب أن نتقبله ونشكره ونحمده عليه، وهنا يجب أن أنبه إلى خطأ قد يقع فيه معظم الأهل وهو إفهام الطفل أنه محظوظ لأنه لو جاء إلى العائلة مولود جديد فإنه سوف يحصل على كل شيء، وأنه سيهمل، وإن الطفل الجديد سيأخذ ألعابه. . قد يهدأ الطفل ويقتنع ولكن مضار هذا الاتجاه ستكون على شكل آثار نفسية سيئة على الطفل فإنه سيتعلم الأنانية وينشأ على حب الذات وعدم القدرة على المشاركة حيث يعتبر نفسه مصدر هذا الكون، والكل في خدمته، يعرف حقوقه أكثر من معرفته واجباته، وتنقصه القدرة على إقامة علاقات متبادلة تقوم على الأخذ والعطاء.

إن كل ما سبق قد ينطبق على الولد الوحيد وسط أخوات بنات أو البنت الوحيدة بين أخوة ذكور. وكذلك على الطفل الذي تكون ولادته بعد عدد من الأخوة بسنوات قد تزيد عن العشر. . فمعظم الأسر الأبناء قد كبروا وتعدوا مرحلة الطفولة. . فيكون هذا الطفل مدللاً ليس من الوالدين فحسب ولكن من الأخوة الكبار والذين يكونوا

بمثابة الوالدين أحياناً لفارق السن بينهم وبين الطفل الصغير..

لذلك يجب على الوالدين أن يتنبها لهذه الأمور.. وإن يحاولا أن تكون معاملاتهما لطفلهما بحب ولكن بموازنة وحكمة حتى لا يدفع الطفل الثمن غالياً في حياته المستقبلية.

الغيرة سلاح ذو حدين
أنانية أو منافسة شريفة

يؤكد عدد كبير من علماء النفس أن الشعور بالغيرة لدى كل الناس ولو على خط ضئيل ولولا هذه الغيرة لما قام التنافس بين الأفراد وبين الشعوب والدول.. إلا أن هذا الشعور بالغيرة قد يزيد ويصبح انفعالياً لدى الطفل أكثر من الحد المألوف بحيث يصل إلى درجة المرض، الكثير من الحالات المرضية التي تأتي إلى العيادة ومن الأطفال تكون سببها الغيرة وبالذات غيرة الطفل من أخواته.. وقد يكون الأهل سبباً في تلك الغيرة من دون أن يدروا.. فاهتمام الآباء الزائد بأحد الأبناء دون الآخرين لأي سبب من الأسباب وبالذات في أغلب المجتمعات حين يكون الطفل ولداً وحيداً بين إخوته البنات أو بالعكس أو لجمال خلقته ولشدة ذكائه ولفته للانتباه، أو حتى لمرضه..

فشعور الأطفال بالحرمان من العطف والحب والحنان والذي يكون كله من نصيب هذا الأخ أو الأخت يجعلهم أكثر عرضة للغيرة لدرجة تصل إلى الكيد من هذا الأخ أو الأخت، ولنا فيما جرى للنبي يوسف عليه السلام عبرة.

أن المقارنات بين الأبناء التي يحدثها الآباء باعتقادهم أنها ستكون حافزاً للأطفال الضعاف لبذل المزيد من الجهد والاهتمام بتطوير قدراتهم ناسين أن عدم تفوق أحد الأبناء قد يكون بسبب نقص في القدرات التي لا دخل له فيها، فالمقارنات السيئة هذه

تزرع الغيرة المرضية في قلوب الأبناء من بعضهم البعض وتكون نتائجها مرضية. لذلك لا يجب أبداً مقارنة أي طفل بآخر سواء بأخيه أو أخته أو بابن الجيران أو صديقه أو قريبه وغيرهم.

وهناك سبب أخر من أسباب الغيرة وضح لي عن طريق تعاملي مع الأطفال خلال السنوات الماضية هو التعلق الزائد بأحد الأبوين.. فالطفلة المتعلقة بأمها تقلق شعورياً وتغار عليها حتى من صديقتها لدرجة كبيرة فتكيد لهذه الصديقة وتحاول التفرقة بينها وبين أمها لأن هذه الصديقة تشغل أمها عنها ولو لحين.. كذلك التعلق من قبل الولد بأبيه.. يدفعه إلى أن يغار من أمه في كثير من الأحيان وقد يسبب المتاعب والمشاكل بين أبويه بسبب تلك الغيرة.. إن طريقة التعبير عن شعور الطفل بالغيرة تختلف باختلاف درجة نضجه العقلي ومداركه وخبرته، ففي العامين الأولين يكون التعبير عن الغيرة كالصياح وأحداث الضجيج والضوضاء وإذا ما تقدم به العمر قليلاً فإن الطفل يعبر عن غيرته بطريقة مختلفة حيث تصل به الغيرة إلى حد الاعتداء على أحد إخوته وقد يتطور هذا الشعور بالغيرة ويكون التعبير عنها كما أسلفت ويصل إلى درجة مرضية.. وهذا ما توضحه كثير من حالات الأطفال الذين يرتدون إلى سلوكيات الطفولة من تبول ليلي أو تبرز في كل وقت أو مص الإصبع بعد أن يكونوا قد أقلعوا عن هذه العادات في سن معينة.. هذه الغيرة المرضية تكون في الأساس بسبب ميلاد طفل جديد في الأسرة.. فإن قدوم هذا الزائر الجديد بالنسبة للطفل الذي قبله يمثل عملية تنازل عن عرش الحب والاهتمام، مع أن معظم الأمهات يحاولن بشكل أو بآخر إخفاء هذه الحقيقة الواضحة وهي غيرة الطفل

الأكبر من الطفل المولود حديثاً، ويحاولن عدم الاعتراف بهذه الحقيقة، لذلك قد يطلق على هذه الغيرة عدم فهم من قبل الطفل، ولكن يجب أن نتنبه إلى هذه الغيرة وبالذات إذا أصبحت أكثر من الحد المعقول.

فقد يتحول الطفل من إقبال على الحياة وحبور إلى طفل مليء بالهم والغم والإكتئاب.. وعلى الآباء والأمهات أن يساعدوا أطفالهم على تخطى هذه المشكلة وإن توجه تلك الفترة لبناء شخصية الطفل وليس إلى تدميرها..

فالطفل الأكبر وبتوضيح من الأهل يمكنه أن يحس بالقدرة والتحدي وبأنه أصبح كبيراً، وإن الفرق كبير جداً بينه وبين هذا الصغير الذي لا يستطيع الجلوس أو الكلام أو الفهم أو اللعب أو الأكل بمفرده، وتطلب الأم من طفلها أن يساعدها في العناية بهذا الصغير غير القادر على شيء.. وتؤكد له في كل لحظة بأنه أصبح إنساناً كبيراً يعتمد عليه.. ويستطيع أن يرى الفرق بينه وبين الصغير فالمسألة تتحدد أمامه بوضوح برؤيته لأخيه الصغير وعجزه ومقارنة قدراته هو من لعب وأكل ولبس بمفرده فيعرف أن هناك مسافة بين مرحلة الرضاعة التي يعيش فيها هذا الوليد ومرحلة النضج التي وصل هو إليها.. إن هذه السياسة إذا اتبعت بدقة وبدون مبالغة من الأهل ونفذت بصدق فهي تتيح للطفل فرصاً رائعة للنضج أو على الأقل تضع حداً لمشاعر الغيرة ونتائجها الضارة وتنقلب أحاسيس الغيرة إلى أحاسيس ناضجة تميل إلى حب الآخرين والعمل من أجل راحتهم..

إن أهم ما يساعد الطفل على أن يمر بتجربة الغيرة هو أن نتحدث معه بصدق ونتفهم مشاعره الغاضبة من الشخص الذي

يغار منه ونزيل أحاسيس الذنب التي تنتابه وتجعله يخجل من التعبير عن مشاعره. . فتستقر مشاعره العدائية في أعماقه وتؤذيه. . لذلك بالحب والتفهم بإمكاننا أن نجعل تجربة الغيرة في حياة الطفل تجربة تبنى أكثر مما تهدم وبذلك نبعده عن الأنانية التي قد تكون نتيجة لهذه الغيرة المرضية.

فالغيرة سلاح ذو حدين إذ زرع في أرض غير مناسبة أو بمعنى آخر في طفل غير سوى. . وزاد الأهل من هذه الغيرة ولو بطريقة غير شعورية، وبلا قصد. . تتحول حياة الطفل إلى جحيم وحقد وأنانية. . أما إذا عرف الأهل كيفية التصرف وكان الطفل سوياً. . فسوف يستفيد من هذه الغيرة إلى أبعد الحدود وتصبح المنافسة الشريفة هي طبعه بدل الأنانية الحاقدة. .

التخطيط لتربية الطفل..
أصعب بكثير من مجرد إنجابه!

أن البنون زينة الحياة الدنيا.. لكنهم حين يأتون إلى الدنيا ليس بقرار منهم بالطبع، فأصحاب قرار مجيئهم بعد صاحب القرار الخالق عزَّ وجلَّ هم المسؤولون عن تربيتهم ونشأتهم منذ الولادة وحتى يصلوا إلى سن الرشد حين الاستقلال والاعتماد الكلي على أنفسهم. لذا يتعين على هذه الفئة المسؤولة عن نشأة الأطفال التخطيط والاعداد المسبق لتربية الأطفال على أسس واعية، لأن المسألة التربوية أولاً وأخيراً مسألة معيار وتوازن.

إن القسوة المفرطة في التعامل مع الأطفال قد توقع الأهل في خانة الاضطهاد لإطفالهم، وفي ذات الوقت فإن اللين المفرط والتدليل الزائد عن الحد والعطاء اللا محدود بطلب وبدون مناسبة، قد يوقع الأهل في مأزق التساهل السلبي الذي يشقي أطفالهم بدلاً من أن يسعدهم، وفي كلتا الحالتين يجني الوالدان الفشل الذريع في طريقة التعامل والتنشئة فتربية الأطفال من المهام الجسمية التي لا تؤدي سوى إلى نتيجتين حتميتين أما الفشل أو النجاح وليس بين ذلك سبيلاً، ينبغي علينا أن نتعامل مع كل طفل حسب قدراته وميوله وإمكاناته، ولا نحمله فوق طاقته من التمني والتصورات الأبوية المثالية.

يفترض إعداد خطة تربوية واقعية يكون دستورها الحب

والحنان وقانونها الأمن والأمان ومنهجيتها الحداثة والمعاصرة في التعامل والخطاب اليومي معهم.

فمشاعر الأطفال مرهفة وذات حساسية بالغة لذا ينبغي التعامل معهم من هذا المنطلق وعلى أساس أن طفل اليوم هو رجل أو امرأة الغد، كما ينبغي أن ننظر بجدية أكثر إلى مفاهيم التربية ومواكبتها مع تطورات العصر وإلا نأخذ مضامينها مسلمات وراثية لا جدال فيها. حتى نضمن التوافق والإنسجام بين الأجيال وبين ما نريد نحن وما هم يريدون، وذلك لنصل بسفينتهم إلى بر الأمان لتطأ أقدامهم أرض الإستقلالية المنشودة لهم، فالمقصود هنا بالتخطيط لتربية الطفل هو أن يحدد أبواه ماذا يريدان له وكيف يعملان سوياً على تحقيقه.

لا شك أن الوالدين ينشدان كل النجاح والسعادة لطفلهما ولكن هذا لا يتأتى بالتمني والآمال وإنما بالعمل الدؤوب والاهتمام المصاحب بالحب والرعاية المتواصلان لدفعه دائماً وأبداً إلى الأمام بكل ثقة واقتدار.

وهذه المهمة هي من أصعب المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتق الأهل.

لا أحد يجزم بالقول بأن تربية الأطفال مسألة هينة ويسيرة على الجميع، إنما هي جهد جهيد ومثابرة متواصلة تستدعي عمق الوعي وطول الصبر. وقدرة التحمل لمثل هذه المسؤولية الإنسانية الهامة، خاصة في حاضر وبيئة تفتك بالإنسان المعاصر من كل حدب وصوب، وتحدث زعزعة لمصداقياته وقناعاته، وترغمه على التشكيك في رموز الكون والناس أجمع.

أن مسؤولية الأهل في عصرنا هذا قد تضاعفت بالفعل ولم تعد الأسرة وحدها هي التي تصنع شخصية الطفل السوى وتنجح في تنشئته وتقويمه، فهناك المدرسة والشارع والنادي وأجهزة التسلية والخدم والأقران وغيرهم، كلهم شركاء في تربيته وتحديد توجيهاته. إن النوايا الطيبة في تربية الأطفال وتركهم على «البركة» دون توجه أو تخطيط أو ملاحظة لا يكفي لبلوغهم لسن الرشد والاستقلالية والتربية الواعية.

فالتخطيط التربوي الذي تكون أعمدته الحب والمعرفة هو المعيار الأهم، والمقياس الأفضل الذي يستطيع به الآباء قياس تفاصيل حياة أطفالهم من المهد وحتى طرقهم عتبات باب استقلالهم وبدء انخراطهم في مشاكل الحياة ودوامتها.

إذا كان هناك من كلمة نختتم بها فإننا نقول بأن المنوال التربوي المؤسس المعاصر للجديد في الحاضر والمتمسك بفضائل الماضي، ربما يكون المفتاح الرئيسي لبداية الخير والفلاح التي يخرج منها أطفالاً أصحاء البنية والبناء والأفق ليكونوا شباباً أقوياء العزيمة حكماء التدبير، ثم رجالاً محنكين قادرين على السير في الطريق الطويلة لهذه الحياة بكل اعتزاز واقتدار. وأمهات مسؤولات قادرات على تربية جيل من الأطفال المتحمل للمسؤولية المتقي الله في كل تصرفاته.

كيف نساعد الأطفال على تنمية ذاكرتهم. .

إن تذكر الأطفال لما يحدث لهم. . ولما يتعلموه يعتمد على درجة اهتمامهم بهذه الأحداث أو المعلومات فإذا كان الحادث مهماً ومؤثراً فإن صورة هذا الحادث تطبع في الذاكرة لديه وتبقى مخزونة إلى أن تصبح لديه القدرة على ترجمتها واسترجاعها كذاكرة حية، وهذه العملية تحتاج من الطفل إلى تدريب فالذاكرة تنمو مع الطفل، وهي عمليه من العمليات العقلية الصعبة، وقد ينزعج الأهل إذا ما ذهبوا إلى مكان معين (مسرح مثلاً) وعند العودة يتذكر طفلهم مثلاً بائع الذرة أو العصير. . ولا يتذكر أحداث المسرحية مثلاً. . أو يتذكر أغنية معينة من المسرحية ولا يتذكر الأحداث المهمة في المسرحية فذاكرة الطفل في هذه الحالة اختارت ما الذي تحتفظ به فحب الأطفال لهذه الأشياء جعلهم يتذكرونها. .

إن تنشيط ذاكرة الأطفال يحتاج لجهد وصبر من الأهل والمدرسين، ومن المهم جداً حث الأولاد على التذكر وهناك طرق عديدة لذلك منها أن نقوم قبل زيارة حديقة الحيوان أو الذهاب إلى مسرحية بتهيئة الطفل لما نريد منه أن يتذكره فتتم عملية إعداد وتحضير الطفل لتذكر الأحداث قبل الحدث نفسه، فقبل الذهاب إلى المسرح على سبيل المثال تقول للطفل سنذهب لمشاهدة مسرحية وأحداث المسرحية ستكون ممتعة وفيها عبر يجب أن نستفيد منها، عندها سيركز الأولاد على هذه الأحداث

بدل أن يركزوا على أغنية واحدة فقط من المسرحية. . وكذلك في المدرسة إذا طلب المدرس من الأطفال مثلاً مذاكرة دروس معينة للإمتحان تكون نتيجة الطالب أفضل من لو طلب منه دراسة كل محتوى الكتاب ولهذا فنظام الكورس في المدارس من الأهمية كما أن تحديد الفروق في نوعية الذاكرة لدى الأطفال في نفس السن وفي مستوى الذكاء، يعود غالباً إلى الفروق في درجة القلق، فالقلق هو السبب الرئيسي لصعوبات الحفظ وذلك لأنه يشوش ذهن الطفل ويعيق من تركيز انتباهه، وبصورة عامة يبرز ضعف القدرة على التذكر لدى الأطفال القلقين، لأن المشاعر والأفكار التي يتضمنها القلق تصرف انتباه الطفل وتجعله يشرد عن المعلومات التي يتوجب عليه تذكرها. . وقد نلاحظ جيمعاً على أولادنا ذلك، فإذا طلبت من طفلك أن يحفظ مثلاً سورة من القرآن الكريم، أو حديث شريف أو حتى قطعة من الشعر أو النثر فإن قوة ذاكرته وقدرته على الحفظ ستكون أكبر. . واستعداده لحفظها سيكون أقوى إذا كان يمر الطفل بظروف نفسية هادئة، والأسرة في حالة استقرار وتماسك بعكس مما إذا كانت ظروف الطفل النفسية والأسرية غير مواتية ويكتنفها المشاكل ويهددها عدم الاستقرار.

ينبغي ألا نغفل أيضاً عن أهمية الدوافع لدى الطفل، حيث تقوي وتعزز قوة استرجاع المعلومة حين الاختبارات المدرسية فدافع التلميذ للنجاح ولكسب رضا والديه وللحصول على الهدية التي وعد بها إذا تفوق وتكريمه في المدرسة والبيت.

كل هذه الدوافع تزيد من قدرة التلميذ على استرجاع المعلومات. . حيث أن عملية استرجاع المعلومات هذه وبالذات

للإمتحان تتطلب جهده، والطفل الذي يجد الدافع القوي للنجاح، عليه العمل بجد واجتهاد لتنشيط ذاكرته واسترجاع المعلومات منها. . وبالتالي يسترجع المعلومات المطلوب تدوينها في ورقة الكتابة.

هناك أسلوب جيد لجعل الطفل يكتسب المعلومات بصورة أفضل ويختزنها بذاكرته، وهو تقديم المعلومة للطفل بعدة وسائل بصرية وسمعية ولمسية وحتى شمية حين يكون ذلك ممكناً. ذلك إن استخدام الوسائل المتعددة في تقديم المعلومات يزيد من عدد العناصر المميزة في تجربة التعلم ولذلك يمكن أن نساعد الطفل أكثر على استرجاع المعلومات فيما بعد فالفرص التي يتاح فيها للطفل أن يلمس ويرى ويسمع ويشم الشيء، لا بد أن تساعده أكثر على تسجيل السمات المميزة لهذا الشيء.

ومن حيث التكرارية، فإن الطفل يجد سهولة أكثر في تعلم وتذكر الأمور الروتينية التي تحدث بشكل يومي أو باستمرار على الأقل، وتبدو هذه الظاهرة واضحة عند الأطفال الصغار، فالطفل الصغير يبدأ في حفظ الأمور الأخرى الأكثر تعقيداً بالنبسة له، وهناك مخزنان للذاكرة. . مخزن للذاكرة قصيرة المدى وتخزن فيه أحداث اليوم أو الأيام القليلة الماضية. . فإذا كثر إستخدام هذه المعلومات على مدى أطول تنتقل أتوماتيكياً إلى مخزن طويل المدى. . ويتم تخزين المعلومات في صورة مواد كيماوية في المخ، فمثلاً قد يتذكر الطفل رقم التليفون الذي يستخدم يومياً مثل تليفون الأم بينما لا يتذكر تليفون الصديق الذي لم يطلبه منذ فترة. . مع أنه كان في ذاكرته عندما كان يستخدمه.

التكرار والترديد الجماعي يزيدان من قدرة الطفل على

الحفظ وعلى تدريب الذاكرة. . وبالذات لحفظ الآيات القرآنية الطويلة والقصائد المكونة من أبيات عديدة. . كذلك للإيقاع دخل في قدرة الطفل على التذكر. . فنلاحظ أن الأناشيد والأغاني تكون أسهل في التذكر عند الطفل من القطع النثرية وانتبه إلى ذلك منتجو البرامج والأفلام التربوية. . فأصبح تقديم المعلومة عن طريق الأغاني والألحان التي توجه إلى الطفل مثل استخدام فرشاة الأسنان مثلاً أو أي عادات حسنة أخرى.

خلاصة الموضوع أن ذاكرة الطفل تتأثر بكل ما حوله من مفردات ومعطيات، وكل طفل يختلف عن الآخر ولا يجب مقارنة أبنائنا بغيرهم، بل العمل جاهدين على تقوية ذاكرتهم، ومساعدتهم في ذلك وخاصة في تهيئة الجو المناسب والإستقرار الأسري.

كيف نعلم الأطفال السلوك المهذب؟

هناك أمور كثيرة قد تكون صغيرة ولا نلتفت لها ولكنها قد تقف كالجدار العالي ضد تعليم الأطفال السلوك المهذب.. والكثير من الأمهات لا يعرفن كيف يتدبرن أمور أبنائهن المشاغبين.

أن الطفل يطيع الأهل لأنه يحب أن يرضوا عنه، ويحاول بكل جهده أن يحصل على هذا الرضا والحب المتبادل.. ويحاول أن يقوم بواجبه المدرسي كاملاً ليكون في مستوى أصدقائه الناجحين والمتفوقين.. فعلى الأهل أن يعاملوا أبناءهم على هذا الأساس ويعملوا على استثارة هذا الحب وهذه الرغبة لإسعادهم وبالتالي ليحصلوا على رضاهم.. ويكون هذا بتقدير هذا الجهد من قبل الأهل.. فهدية بسيطة عند نزول الطفل إلى رغبة أهله في أمر من الأمور.. أو عند تفوقه كفيلة بتثبيت هذا السلوك الحسن.

الطفل وفي جميع مراحل عمره يهوى أن تعامله كإنسان ناضج. وعندما تعامله فعلاً على أنه إنسان ناضج فإنه يستريح إلى ذلك. وبالتالي يتصرف بنضج وتقليد للناضجين.. فمع بداية العام الثالث يستطيع عقل الطفل ومستوى تفكيره أن يستوعبا ما تطلبه منه وما الذي لا نريده أن يقوم به.. ولكن مهم جداً أن يكون الأم أو الأب جادين فيما يطلبانه.. فعندما يحس الطفل أن الأم جادة فيما تقول وإن الأب يطلب منه بحزم ودي أن يتصرف

بصورة معينة فهو ينفذ ما يُطلب منه بهدوء وانضباط وبأقل قدر من الأوامر.

إن عدم ضبط النفس والتهديد وفقدان الأعصاب مع الأطفال عندما يقوم الطفل بعمل يزعج الأهل أو يزيد من تعقيد المشكلة ومن عناد الطفل وتماديه في الخطأ فهدوء الأعصاب وضبط النفس من أهم العوامل عند تأديب الطفل.. مع قليل من الحزم في وقت توجيه اللوم أو طلب الطفل بعدم الاستمرار في عمل من الأعمال التي تعتبر غير لائقة.. والبعد عن التهديد المستمر والذي لا ينفذ منه شيء. فالكثير من الأمهات يهددن أبناءهن طوال اليوم.. إذا لم تتوقف عن كذا.. سأحبسك ولن أدعك تغادر المنزل.. سأحرمك من المصروف.. سأحرمك من فسحة نهاية الأسبوع. وهكذا ويبدون أن تنفذ أي واحد من تهديداتها لذلك نجد أن الطفل يستهين بهذه التهديدات ولا تجد عنده أي اقتناع. فيستمر في سلوكه السيء وهو يعلم بأن أمه لن تقوم بتنفيذ أي تهديد وأنها ليست حازمة في هذه التهديدات.

يحتاج الأطفال في رحلة التأديب واكتساب السلوكيات الحميدة إلى أن يعرفوا حدودهم، فإذا لم يعرفوا تلك الحدود فقدوا الشعور بالأمن، واهتزت المثل عندهم.

لمعرفة تلك الحدود يجب مراعاة الثبات في معاملة الأبناء. نلاحظ على معظم الأمهات أن الأم عندما تكون غاضبة ومحبطة فإنها تكون حادة في تصرفها مع أبنائها. تعاقبهم لأقل هفوة. والعكس صحيح عندما تكون مرتاحة وسعيدة فإنها قد تتغاضى عن تصرفات تثيرها وتزعجها في معظم الأحوال.. لذلك نجد الأبناء محيرين مرتبكين، ويكون من الصعب أن يتعلم الأبناء في

هذا الجو المتقلب المتوتر والذي يخضع لحالة الأهل النفسية . . ولنوبات الصراع أو الراحة التي يتعرضون لها . . فوضع الأوامر والقواعد وثبوتها وعدم الحياد عنها ليس مهما كأهمية ثبات المعاملة للطفل وعدم التأرجح في تطبيقها . .

من الأمور التي يستحسن أن يربى الطفل عليها هو أن نعوده على الاعتذار للشخص الذي أساء إليه . . وهذا لا يكون في سن معينة . . لأن الأطفال يدركون بإحساسهم الصح والخطأ . . وتثبيت ذلك عن طريق الأهل . . وقد لا يفهم الطفل وهو في سن صغير معنى الأسف والاعتذار إلا أن سوف يفيدهم مستقبلاً . . فعند الطلب من الطفل أن يرجع لعبة أخذها من طفل وأن يقول له «أنا أسف» إن هذا التصرف سيجعل الطفل يدرك أن ما قام به خطأ وإن الاعتذار لا بد منه في هذه الحالة . . وعلى الأم في هذا الحال أن تكون لهجتها حازمة ونبرات صوتها التي تحمل الأوامر للطفل تحمل معها الحب والود في وقت واحد . . فإذا طلبت الأم من الطفل أي طلب في تهديد وصراخ فإن طلبها يقابل من الطفل بإهمال أو بخوف . . ولكن الأسلوب الهادىء والحازم في نفس الوقت له الأثر الكبير في طاعة الأوامر من قبل الأطفال .

أخيراً أن القيادة السليمة لأمور الطفل تتطلب منا أسلوباً ثابتاً ورصيناً مقنعاً . . لأن كلاً منا يرغب في أن يكون سلوك أبنائه مهذباً . . ولا ننسى أن تربية الأطفال على قواعد السلوك السليم مسألة نعلمها من خلال التلقائية والتجربة معاً . . والأهم من كل ذلك أن يكون كل سلوكنا معهم قائماً على الحب والود والتفاهم .

شقاوة الطفل..
ضرورة ولكن يلزم توجيهها

كثيراً ما يكون عبث وشقاوة الطفل مصدر إزعاج للآباء والأمهات ومن يقوم على تربيته وبخاصة إذا بلغت هذه (الشقاوة) تحطيم الطفل لكل ما تصل إليه يده.

وهنا يبرز ذلك السؤال ؟؟؟ ما هي حدود شقاوة الطفل الطبيعية المقبولة؟ ومتى تتطور هذه الشقاوة لتصير مرضاً بحيث يتوجب الوقوف عنده واستشارة المسؤولين والمتخصصين لمساعدة هذا الطفل الزائد العبث والشقاوة؟

إن النشاط الحركي أمر ضروري ولازم للطفل. وحبه للإستطلاع أمر فطري. وقد تكون شقاوة الطفل تعبيراً عن ذكائه لأن الطفل الذكي مهتم باستمرار بالمحيط الذي حوله... ومحاولة استكشافه والتعرف عليه بكافة حواسه. وتكون غالباً شقاوة الطفل عن غير قصد فقد تصل أحياناً لكسر الأشياء وتدميرها، وهذا غالباً ما يحدث أثناء محاولة الطفل لتحقيق غرضه الإستكشافي وإشباع حب الإستطلاع عنده. فظاهر نشاط الطفل وحركته المستمرة دائماً لها أسبابها، فمثلاً عندما يكسر لعبة فإن هدفه ليس سيئاً أو يقصد التدمير ولكنه يظهر قدرته على الكسر، وكذلك ليكتشف كيف تعمل هذه اللعبة وتتحرك... كذلك الشخبطة على الحائط أو تمزيق الكتب والكراريس لاخوانه

الأكبر منه هو سلوك يصدر من الطفل برغبة الإستمتاع ويعطيه شعوراً بالقوة، وبالفعل فإن ضرب الطفل في هذه الحالة من قبل الكبار يضفي على الطفل الصغير شعوراً مرهفاً بظلم ذلك العقاب ويحزنه أشد الحزن.

من حق الطفل على الوالدين أن يتركا له مساحة من الحرية لممارسة هذه الشقاوة فكثيراً من أنواع النشاط التي يعتبرها الكبار نشاطاً هداماً، إنما هي للطفل بناء وتعمير حقاً فهي تمثل جهداً يبذله للوقوف على حقائق الأمور التي تبدو غامضة مجهولة أمامه.

ماذا نفعل تجاه هذا السلوك وهذه الشقاوة عند الطفل؟

هناك عدة طرق لتوجيه ميول الأطفال وطاقاتهم إلى الإكتشاف والتحطيم. من أهم هذه الأمور أخذ الطفل إلى الأماكن المفتوحة للعب وممارسة النشاط (كالحدائق والنوادي وشواطيء البحر) فاللعب بالرمل على الشاطيء... بما فيه من بناء وهدم لقصور على الرمال فيه صرف لطاقة الطفل كذلك فيه إشباع لحاجته، من التمزيق والتحطيم...

كذلك فإن شقاوة الأطفال عادة ما تكون أقل إزعاجاً في الأماكن المفتوحة غير ما تكون في المنزل مثلاً. فالأمر في الأماكن العامة لا يبدو بنفس الدرجة من الإزعاج.

كذلك تجدر الإشارة إلى أن نوعية اللعب المنتقاه للطفل لها دور في صرف الطاقة الفائضة لديه.. فلعب البلاستيك غالباً ما تكون مأمونة ومعتدلة الثمن نسبياً مقارنة باللعب التي تشتغل بالبطاريات أو بالشحن الكهربائي، ثم أن هناك الكثير من الألعاب

البسيطة والمتقنة الصنع. . . والتي يمكن تفكيكها وتركيبها دون أن يلحقها التلف مثل المكعبات التي تشكل على هيئة أشكال فهي تشبع ميول الطفل بالتشييد والبناء والهدم. وتنمي التفكير والإبتكار عند الطفل والقدرة على التنظيم.

وأكثر الألعاب هذه الأيام يكتب ويوضح عليها السن المتقرحة لهذه اللعبة وامكانيات اللعبة ومدى ما توفره للطفل من معرفة ومعلومات واكتشاف للقدرات سواء الحركية أو العقلية. . وهنا يبرْز دور الأهل في قدرتهم على انتقاء تلك تلك اللعب التعليمية والترفيهية في نفس الوقت والتي تلبي احتياجات الطفل وغرائزه المتعددة.

إن التعامل مع الطفل الشقي والذي قد يطلق عليه (الطفل المشاكس أو المدمر أو المخرب) يجب أن يكون على أساس أنه طفل يحتاج إلى من يسمعه ومن يجلس معه ويجري معه حواراً. . . وإعطائه الفرصة لكي يعبر عن نفسه بكل حرية. . فالطفل بحاجة إلى الترفيه أكثر من الكبار. فوجود الأهل مع الطفل ضروري لإعادته إلى الحالة الطبيعية التي يفترض أن يكون عليها.

وأخيراً ولا ننسى أن الشقاوة ضرورة للطفل. . وبدونها لا يكون الطفل طبيعياً، لأن الهدوء الزائد عن اللزوم يعبر عن حالة مرضية، فشقاوة الطفل مطلوبة لنموه العقلي والجسماني والإجتماعي والنفسي أيضاً. أما إذا زادت تلك الشقاوة وبدت واضحة لدرجة تثير القلق فإنها قد تكون حالة مرضية. . . علينا وقتها اللجوء إلى الطبيب النفسي. . وهذه آخر الحلول، لأن هذه الرغبة في التدمير قد تكون راجعة إلى أسباب عضوية. وحينئذ يستوجب لها العلاج النفسي.

عندما ينفصل الوالدان..
يعتبر الأطفال أنفسهم المسؤولين

في سن معينة وبالذات ما بين الثالثة والخامسة يعتبر الطفل نفسه مسؤولاً عما يحدث من مشاكل في نطاق العائلة، وبالذات خلافات الأم والأب. معظم الأطفال في هذه السن الحرجة تصيبهم عقدة الذنب ويعتبرون أنفسهم مسؤولين عما حدث لوالديهم.

فالطفل في هذه السن يحمل في نفسه الكثير من الهموم. (تتكون في أعماقه وأحياناً لا يحس الأهل بها). ولكنها تبدأ في الظهور في مراحل لاحقة على شكل إحباطات واضطرابات نفسية وقد ترافقه طوال حياته، وإحساس الطفل بالذنب يبدأ في هذه المرحلة السنية ففيها يبدأ الطفل يعي بذاته وذوات غيره ويظهر إحساسه بالنظام والأخلاق ويشعر بما هو شر وما هو خير.. وبالتالي يعي الإحساس بالذنب.. وكذلك يبدأ الطفل بمعرفة هويته كذكر أو أنثى ويبدأ تعلق الطفل بوالديه. الملاحظ على عامة الأطفال من خلال لعبهم تكرار دور الأم والأب يمثلون تمثيليات تحكي قصصاً عنهم. ونتيجة لنمو خيال الطفل.. وتلك الطاقة الهائلة على تضخيم الأمور بحيث تصبح لا علاقة لها بالواقع فإن هذه القدرة تكبر وتبرز عند وقوع الطلاق والإنفصال بين الوالدين. فيكون الطلاق بالغ الأذى على الطفل في هذه السن فقدره الطفل على الفهم والإستيعاب محدودة، في حين أن

قدرته على الخيال وتضخيم الأمور تكون بالغة وكبيرة. فهو لا يدرك ولا يستوعب مجريات الأحداث، وأسباب الإنفصال. لقد جاءتني طفلة صغيرة مع أمها إلى العيادة وقالت لي «لو ماما وبابا رجعوا لبعض أنا ما راح أصرخ وأضايقهم في البيت» ولا راح أضرب أخي الصغير فحاجة الطفلة إلى الشعور بالإطمئنان والإستقرار مع والديها جعلها تقول هذا الكلام. فمن يحرم الطفل من أحد والديه لا يتخيل مدى الأعاصير التي تهب في دهاليز أعماقه ووجدانه، والتي تدفعه إلى معايشة معاناة ثقيلة ويتطور هذا الإحساس بالذنب ويشعر بالقلق ويحس أنه لا بد وأن الحياة توقفت عند هذا الحد. ويبدأ برفض الواقع الذي يعيشه.. ويشمل رفضه لهذا الواقع، رفضه لكل ما يمت له بصلة، يرفض المدرسة، يرفض اللعب، يرفض الأكل، يرفض الكلام. فحاجة الطفل إلى العائلة وغريزة جمع أواصر العائلة لدى الطفل كبيرة، فالطفل دائماً يفكر بوالديه على أنهما وحدة متماسكة لا تنفصل، وفقدان أحدهما يضعه في موقف الخائف من أمكانية فقدان الثاني، كذلك فإن الطفل إذا أحس أن أحد والديه كره الأخر فإن هذا معناه أنه يكرهه هو أيضاً، فيفقد الثقة والقدرة على الحب هو أيضاً.. فالمعاناة هذه تستنفد طاقة الطفل وتثبط عزائمه وقدراته.

وبالتالي يعجز عن مواصلة النمو النفسي السليم فيبدأ التراجع في النمو، فحالة الإنتكاس التي تتكرر كثيراً عند العديد من الأطفال، وهي العودة إلى الطفولة المبكرة من مص الأصبع أو التبول الليلي والتبرز اللا إرادي، بعد أن كان قد تخلص من هذه العادات يكون سببها هذه المعاناة النفسية.

إن حزن الطفل كبير وعميق في حالة الانفصال، وبالذات

الأطفال في هذه السن الخطرة، فلنجنب أولادنا هذه المشاعر وأحاسيس الذنب والمسؤولية وهم صغار. ولنرحمهم ونشفق عليهم منها، ولنفكر ملياً قبل الإقدام على هذه الخطوة. فالبعد بالأطفال عن أجواء المشاكسات والتناحر بين الأبوين يعد أمراً هاماً، وإذا حصل وتم الإنفصال فإن علينا أن نعيد شعورهم بالأمن والأمان وتخفيف حدة أحساسهم بالذنب، وننشلهم من الإنغماس في دور المسبب لكل هذه المشاكل التي حدثت ونعيد زرع الثقة في أنفسهم بالحب والحنان والإهتمام، وأن نسمح لفلذات إكبادنا بالإنطلاق من جديد في مجال نموهم وعلاقاتهم الإجتماعية من خلال توفير المناخ المناسب لهم واتاحة الفرصة لهم والإنفتاح على العالم الكبير خارج إطار العائلة الصغيرة.. وذلك بتحريرهم كلية من أحساسهم بالذنب وندفعهم إلى التقدم والحياة والنجاح في مستقبل حياتهم.

إذا أخطأ طفلك.. كيف تعاقبينه؟

لا يمكن أن يكون هناك طفل لا يخطيء فالطفل يتعلم من إخطائه.. ولكن كيف يتصرف الأهل تجاه إخطاء الأطفال؟

هل الضرب هو الوسيلة الصحيحة للتأنيب والعقاب؟

هل التوبيخ مع ترديد الكلمات القاسية؟ هل التجاهل والتصرف كأن الطفل لم يقم بأي عمل ولم يقترف أي خطأ هو الحل السليم؟

إن هذه الوسائل والتي يتبعها معظم الأباء والأمهات للتهذيب أو للعقاب هي ضارة لأنها تنبط الهمم بدلاً من أن تنشطها، وتقلق العقل والوجدان بدلاً من أن تغيرهما أو تهديء اضطرابهما. فالضرب لن يعيد للطفل صوابه، ويرجعه إلى التصرف السليم.. كذلك التوبيخ واللوم الدائمان لن يعيدا الطفل إلى الإخلاق الحميدة. بل العكس فإن هذا اللوم والتوبيخ يسلب الطفل كبرياءه وثقته بنفسه. وكذلك فإن التجاهل التام للطفل عندما يخطيء يشحنه بالغضب والإحساس بعدم الأهمية وبأنه لا وجود له على خريطة الأسرة. بما يزيل أواصر التواصل بين الطفل ووالديه.

كل هذه الأساليب تدفع بالطفل إلى العناد أكثر وأكثر والتمادي في الخطأ وتكراره ترى فما هو الحل؟

إن السؤال الذي يتكرر من الأمهات في كل مناسبة وبعد كل محاضرة ألقيها على مجموعة من الأمهات يكون كيف أعاقب

ابنائي إذا أخطأوا؟ وهل الضرب وسيلة تأديب وتهذيب، وعندما يكون الرد بالنفي. . ترتفع أصوات احتجاج لتقول. . انظرى إلى الناجحين في حياتهم حولك، كلهم تربوا على الضرب والتأديب والعقاب الشديد. في الحقيقة يوجد الكثيرون فعلاً ممن تربوا بهذه الطريقة ونجحوا في حياتهم. . ولكن في المقابل يوجد الكثير من الذين فشلوا نفسياً ذلك الفشل الذريع رغم نجاحهم العلمي والعملي. لذلك ليس الضرب أو عدمه هو المقياس ولكن الأهم أحساس الوالدين تجاه الطفل. . فضرورة وجود قدر كبير من الإصرار والحب المتفاني في مسألة تعليم الطفل إلى جانب قوة الإرادة والخبرة والمعرفة دون أن نتوتر أو نفقد أعصابنا، فمسؤولية تربية الطفل هي مسؤولية الحب والحزم معاً.

فالعقاب بالضرب والتهديد أو التجاهل ليست وسائل لمنع الطفل من التصرف المزعج أو الخارج عن حدود الأداب العامة.

إن عقاب الأطفال ضرورة حتمية في بعض الأحيان. ولكن لا بد أن يكون العقاب بحجم الخطأ. . وفي اللحظة المناسبة وباسلوب هادىء غير انتقامي. لأن الطفل بهذا يتعلم أنه هو السبب في حدوث العقاب له ويشعر بأنه مخطيء فعلاً، بأنه يجب أن لا يكرر الخطأ لأنه السبب الذي جعله ينال العقاب. ثم لا يجب أن تطول فترة عقاب الطفل. . فمثلاً الذي يعاقب أولاده بحرمانهم من المصروف أو من الخروج للتنزه إذا أخطأوا واستمر العقاب لفترة طويلة فإن هذا يخلق جوا من الإضطراب والحزن يكتنف الطفل وينعكس على سائر أفراد الأسرة.

لا شك أن مسألة أختيار العقاب المناسب في ذات الوقت تعتمد إلى حد كبير على الأهل ومدى تقديرهم للأمور وعواقب

تأديبهم، فيستطيع الوالدان أن يتفقا على طريق لعقاب الأبناء.. وأن لا يختلفا في هذه الطريقة وبالذات أمام الأولاد، وعندما يكون هذا النوع من العقاب عادلاً فهو يؤكد في نفس الطفل الأحساس بالعدل. وبالعكس إذا كان زائداً عن الحد وظالماً فإن الطفل يفقد بالتدريج الثقة والإيمان بالقيم والعدل. لذلك لا بد من التدقيق في أختيار العقاب المناسب وفي الوقت المناسب والجرم الذي يتناسب وحجم العقاب له.

إن مهمة تأديب الأطفال مهمة شاقة.. وعقابهم أشد على نفس الأم والأب مما هو على الطفل نفسه.. لذلك يجب أن نحاول غرس مبادىء السلوك الحسن والتصرف السليم بالقدوة الحسنة منذ البداية.

وإذا كان لا بد من العقاب فليكن بحب.. ولنفهم الطفل عن طريق إحساسه بهذا الحزم الممزوج بالحب والحنان الوالدي، وبأن الهدف تهذيبه وليس تعذيبه. فعلاقة الحب الحميمة الصادقة العميقة بين الطفل ووالديه هي كفيلة بإيصال هذه الرسالة إليه. وأن الطفل يعاقب لسلوك مستهجن اقترفه وخطأ أرتكبه وليس لذاته ولكينونته. فدفء حب الأبوين حتى اثناء القيام بعقاب طفلهما هو الكفيل بأن يصلح من سلوك هذا الطفل، وبعيده إلى المنهج السوي الإعتيادي في سلوكه وتصرفاته.

الظروف المحيطة بالطفل لها دور في إختيار ألعابه التي هي عالمه

لقد تأثرت لعب الأطفال وبطريقة ملفتة للنظر بالعنف وخاصة في السنوات الأخيرة. واختيار الطفل اللعبة التي تعبر عن العنف والعدوان نابع من تواجده في بيئته مفرداتها ورموزها يكتنفها الكثير من مظاهر العنف والتدمير. فالطفل للأسف أسير هذه المفردات التي تستحوذ على تفاصيل حياته اليومية. سواء كان ذلك من خلال الفيديو أو التليفزيون أو حديث الكبار الذي يدور حوله عن الأزمات التي تحدث في كل يوم في جميع أنحاء العالم.. فجهاز استقباله الطفولي البريء يستقبل هذه الصور بشكل يومي والتي تشتمل على كل أشكال التدمير والعدوان من كل جهة. فيقوم بترجمتها في سلوكياته وفي إختياره لنوعية لعبه. فهذا الإقبال من جانب الأطفال على العاب العنف نتيجة ما سبق ذكره هو المحفز الأول والرئيسي لدى شركات ومصانع ألعاب الأطفال لزيادة إنتاجها من مختلف الألعاب بل والتفنن فيها، وخاصة إذا علمنا أن أكثر هذه المصانع والمؤسسات الإنتاجية للأسف هي من إنتاج الغرب، حيث معدلات الجريمة والإضطرابات النفسية مرتفعة نسبياً عن غيرها من البيئات الشرقية مما ينعكس ذلك على إنماط إنتاجها ونماذج ألعابها. لقد لفت نظري شيىء وأنا أتعامل مع الأطفال في عيادة (العلاج النفسي باللعب) أيام حرب الخليج.. حيث أن ما كان يدور حول الطفل

من رعب وخوف من سيرة الحرب والكلام عنها ورؤية ما يحدث عن طريق التليفزيون لدولة قريبة وعزيزة. . وعندما كان تعبير الأطفال عن هذه المخاوف يظهر عليهم على شكل أمراض نفسية. . وعندما يأتي الطفل إلى العيادة يتجه وبسرعة إلى حوض الرمل الذي يحوي ألعاب الحرب والسيارات والجنود ويبدأ في التعبير عن مخاوفه وأحباطاته بهذه الألعاب العنيفة. . مثل آخر على إتجاه الأطفال إلى ألعاب العنف مأكداً ما نراه إذا دخلنا محل لعب للأطفال. . فلحظات قليلة تقضيها في مراقبة الأطفال وما يختارونه من ألعاب إذا لم يتم توجيههم من قبل الوالدين إلى لعب معينة. . نجد إن الطفل يتجه إلى أنواع اللعب المدمرة وذات الأصوات المرتفعة. . ولا يقتصر هذا على الأولاد. . فظاهرة غربية الاحظها من حولى على الأطفال الصغار وهي اشتراك الأولاد والبنات في هذا الميل نحو هذا النوع من الألعاب. . فقد كانت الطفلة تتجه وبطريقة تلقائية إلى العروسة الوديعة تحتضنها وتقوم يدور الأمومة الذي تتهيأ له مستقبلاً. أما الآن فالملاحظ أن البنات الصغيرات أيضاً يتجهن إلى الأقبال على الألعاب العنيفة والتي تمثل الحرب والتدمير. فأصبح الرشاش المدوى والمسدس هما أفضل من العروسة الجميلة لدى الصغيرة في هذه الأيام للأسف.

وهنا يبرز دور الأهل في هذه الميول. . ليس بالأكراه أو العنف أو الضرب. . ولكن يتوفير القدوة الحسنة، وذلك بإختيار نوعية الأفلام التي تعرض على الأطفال ومن الأفضل مشاهدة أي فيلم قبل أو مع ما يشاهده الصغار ولذلك نلاحظ على بعض الأفلام الغربية أشارة بضرورة تواجد الأم والأب مع الطفل لدى مشاهدة فيلم معين أو أحياناً يمنع الأطفال من مشاهدة فليم ما وينبه لهذا قبل عرض الفليم، لذلك من الأولى أن نبادر في اتباع

هذا الإجراء بما يتعلق بالأفلام العربية . . وهذا أضعف الإيمان .
وتعود للطفولة ألعابها البريئة وتعود للأطفال أحلامهم الجميلة
والتي يعبرون عنها عن طريق العابهم التي بالفعل هي عالمهم
الجميل الذي يكون نافذتهم على العالم الخارجي اللامتناهية .

لعبة الطفل لا تقاس بثمنها «بل بم تعطيه من فائدة واستمتاع»

إن اختيار أجواء اللعب المناسب للطفل ليس بالشيء الهين السهل، بل تحتاج إلى تأن وتفكير قبل الإقدام على شرائها. فالتفكير في الاحتياجات العمرية للطفل يجب أن يكون أول ما يؤخذ في الاعتبار. . فالمرحلة التي يمر بها الطفل تحدد نوعية اللعب التي يجب أن يلعب بها. . فالطفل في عامة الأحوال يحب اللعب التي تحدث أصواتاً كالخشخشة. . فالأصوات هي طريقته في الاتصال بالعالم الخارجي.

تجربة اللعب بالنسبة للطفل قد تكون أقل من إدراكه في هذه المرحلة ولكن إدراكه العام هو الذي يقوده إلى الإنجذاب إلى لعبة معينة بذاتها وترك لعبة أخرى. خاصة إذا علمنا أن في هذه المرحلة المبكرة من العمر تكون الألعاب ذات ألوان براقة وشيقة تلفت الانتباه. ويرتبط توسع مدركات الطفل في معالجة الأشياء المحيطة به تبعاً لمستوى نضجه، لذلك نجد أن السنوات التالية أي في السنة الثانية والثالثة يتجه الطفل بإدراكه العام للأمور إلى اللعب بأشياء تناسب تطوره العمري فنجده يحب اللعب بالرمل والماء كذلك العرائس والعربات ويحب أن يشارك غيره في اللعب من أقرانه وأترابه.

ومن بداية السنة الثالثة تبدأ مرحلة تأسيس الطفل لتعلم

المهارات المتعلقة بكثير من الأمور لذلك يجب اختيار اللعب له بمهارة وبدقة، والسماح له بأن يوسخ ملابسه أثناء لعبه. . فعلى الأهل أن لا يدققوا كثيراً على مسألة النظافة أثناء اللعب، فالمعروف عن الطفل أنه يقبل على اللعب بالألعاب التي تصدر موسيقى أو أغاني قصيرة ويبدأ في حفظ مقاطع منها. كذلك تقليد أصوات الحيوانات. وهذا أيضاً يكون تمهيداً للمرحلة اللاحقة وهي مرحلة ما قبل المدرسة. . فعلى الأهل أن يركزوا كثيراً على ألعاب أطفالهم وخاصة إذا لم تكن الفرصة متاحة للطفل في الذهاب إلى حضانة. فسن الرابعة والخامسة عند الطفل هو سن التمرين والاستكشاف وممارسة الأشياء كما تتنوع عنده الاهتمامات. وتبدأ الفروق بين الجنسين واضحة ومتميزة. . ولأن قدرات الطفل الحركية والعقلية تكون قد وضحت معالمها فإن الطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى اللعبة التي يمكن تركيبها. فالألعاب البنائية مثلا للأولاد مثل نماذج لعمل طائرة أو منزل أما العرائس وصنع ملابسها فهي مفضلة لدى البنات حيث تبرز لدى الفتاة البراعة والاتقان في الأعمال اليدوية وعمل الدمي. كما تنمو لديهن القدرة على المقارنة الجمالية والإعجاب بالترتيب والنظافة، وتأتي بعد ذلك سنوات المدرسة، وهذه السنوات التي تمثل حجر الأساس في بناء شخصية الطفل وتكون أوليات بناء تكوينه النفسي والجسدي. فالطفل في هذه السن يحتاج إلى نوعية ألعاب متطورة قد لا يكون بإمكان الأهل تزويده بها. هنا تبرز أهمية إشراك الطفل في ناد أو تردده على الحدائق العامة فالطفل يميل إلى الألعاب الكبيرة كالسلالم واللعب بالدراجات ولا ننسى في المنزل الحرص على توفير الألعاب التي تساعد على التركيز

والتفكير السليم وسرعة البديهة، كالألعاب العائلية وألعاب الألغاز وحلها. والأهم من كل هذه الألعاب في هذه السن مشاركة الأهل للطفل في ألعابه. فشخصية الطفل الاجتماعية في هذه المرحلة تأخذ بالتشكل وتظهر لديه الصفات الاجتماعية، ويتأثر بمن حوله، فتواجد الأهل ومشاركتهم وتوجيههم له أثناء اللعب، عامل مهم وفعال في بناء شخصيته وسلوكه.

بعد بذلك تتدرج مراحل العمل وينتقل الطفل من مرحلة إلى أخر.ى حيث كما ولكل مرحلة متطلبات غذائية لنموه السليم، فهناك متطلبات أخرى معنوية لنموه العقلي والنفسي وأهمها اللعب، واختيار الألعاب المناسبة. فكما عنونت إن لعب الطفل لا تقاس بثمنها، وإنما بما تعطيه من فائدة واستمتاع. . وبالطبع الفائدة تأتي في المقام الأول.

كيف نتعامل مع مخاوف أطفالنا؟

إن مخاوف الطفل كثيرة، لكنه لا تتاح له الفرصة والخبرة ولا الوقت لكي يخفي مخاوفه، ويتعلم كيف يخفيها. مثل هذه الدفاعات التي تتطور عند الكبار تحتاج لوقت. لذلك تبدو مخاوف الأطفال واضحة للعيان. وبعض الأهل يقلقون من مخاوف أطفالهم ولا يعرفون كيف يحللون خوف أطفالهم وأسبابه عندهم، ولأن معظم المجتمعات والأفراد يميلون إلى الإعجاب بالأطفال المغامرين الذي لا يعرفون الخوف. لذلك فكل أم وأب يتمنيان أن يكون طفلهما جريئاً وشجاعاً.

إن مشاعر الخوف ضرورية للطفل.. فالخوف يحذر الطفل من أي خطر محتمل.. فكل يوم يمر في حياة الطفل يكسبه خبرات جديدة. وذلك لأن استجاباته الأولى لكل خبرة من خبراته تمهد لتكوين النماذج الرئيسية لسلوكه المقبل... فالخوف من الحرق يجعل الطفل يبتعد تلقائياً عن كوب الشاي الساخن على الطاولة.. وبهذا تتراكم خبرات الطفل وتتحدد دائرة مخاوفه.. فكلما كبر الطفل، تكبر معه نماذج سلوكه.

حيث في العام الأول والثاني تكون مخاوف الطفل متركزة على خوفه من فقدان الأم وعدم عودتها وبمجرد ابتعاد الأم عن الطفل يبدأ بالبكاء والصراخ.. كذلك يخاف من الأصوات العالية الفجائية.. ولكن تتطور مخاوفه وتتبلور وتزداد الأشياء التي يخاف منها الطفل.. وتختلف مخاوف الأطفال باختلاف الفئة

العمرية، ومنذ عامه الأول تبدأ مخاوفه في الظهور. ففي سن الثالثة أو الرابعة ينشأ عنده نوع من الخوف يتصل بالظلام وبعض الحيوانات.. وذلك يكون نتيجة تطور خيال الطفل في هذه المرحلة وعند بلوغه هذا العمر بحيث يدرك الأخطاء التي قد تحيط به.. ويرى الخوف يرتسم على وجوه من حوله من هذه الأشياء.. وبالذات الخوف من الحيوانات والظلام.

تزيد مخاوف الطفولة إذا كان الطفل لديه من الأساس اضطرابات نفسية.. فالاضطرابات تتبلور في مخيلة الأطفال بشكل مخاوف واضحة وبالذات الأطفال الذين يتعرضون إلى خبرات مؤلمة من أهلهم على وجه الخصوص.. فالطفل الذي كان أبواه يحكيان له الحكايات المرعبة والمخيفة ويستغلان أي شيء حوله لزرع الخوف في قلبه كذلك الطفل الذي تعود أهله على تركه لفترات طويلة وحده في الظلام وهو جازع أو متألم بسبب مرض من الأمراض.. فالمخاوف المرضية ليست إلا تطور للمخاوف العادية الطبيعية التي يعرفها كل كائن بشرى. وبالذات عند الأطفال.

ويتساءل الأهل متى يكون الخوف عند الطفل طبيعياً؟ ومتى يكون مرضياً يستوجب عرضه على المختصين لعلاجه؟

للإجابة على هذه التساؤلات.. يجب أن نتعرف أولاً على أمور عديدة بما يتعلق بالطفل ومخاوفه.. هل يستمر خوف الطفل لفترات طويلة وهل تعيق هذه المخاوف مسيرة حياة الطفل الطبيعية؟ فإذا كان خوف الطفل خوفاً عادياً.. وحتى لو وصل لدرجة تقلق الأهل.. ولكن الطفل يمارس حياته.. يذهب للمدرسة يقيم صداقات مع الأطفال الآخرين إذا كان هذا حال

الطفل... فمجرد التهدئة من الأهل.. وتوفير الأمان له ومساعدته إذا ما واجه ما يثير الخوف عنده يكفي.. أما إذا زادت حدة الخوف وأصبحت تشكل عائقاً لتواجده في المدرسة ولعلاقاته مع أصدقائه.. هنا يجب التدخل وعرض الطفل على الطبيب النفسي.

إن التفهم وبث الاطمئنان في قلوب الصغار يبعدهم عن شبح هذه المخاوف. فإذا كان الطفل يخاف من الظلام مثلاً.. فلنحاول تهدئته ولا نهزأ منه أو نغضب من خوفه. ولندع الطفل يتحدث عن مخاوفه إذا أراد.. ولا نستغل خوف الطفل لتهديده بتركه في الظلام عندما يخطىء.. وبأفعال بسيطة نستطيع أن نساعده على إزالة الخوف من الظلام.. بأن نترك نور الغرفة مضاء أثناء نومه، وإن لا نغلق باب غرفته عندما ينام.. وأن تكون لديه الحرية في أن يوقظنا إذا شعر بالفزع والخوف بالليل.

أخير لنتأكد، أن مخاوف أطفالنا في معظم الأحيان نكون نحن سببها دون أن ندري لذلك يجب أن نحذر في تصرفاتنا مع أولادنا منذ صغرهم وأن نزرع الثقة في نفوسهم وأن تكون رعايتنا لهم هي الباعث لهذه الثقة.. فوجود الحب المتبادل بين الطفل ووالديه هو أهم عوامل الاستقرار والإحساس بالأمان.. وغالباً ما تكون مخاوف الطفل مؤقتة وسرعان ما يتخلص منها بمرور الوقت.

الإهتمام بالطفل يبدأ حتى قبل الزواج

كيف يكون ذلك.. إن الزواج هو الأساس لتكوين الأسرة فالرجل والمرأة تقع عليهما مسؤولية الإهتمام بنشء سليم قبل الارتباط. وذلك بالفحص الطبي.. ولقد أثير هذا الموضوع مراراً. وأشبع بحثاً في الدول العربية والآن بعض الدول في صدد أصدار قانون يوجب الفحص قبل الزواج.. وهذا من حق الأطفال الذي يحلم الأبوان بهم بعد الزواج.. فالفحص قبل الزواج ينظر إليه على أنه حماية لصحة الأسرة وتفادياً للأمراض الوراثية المحتملة والناتجة من بعض حالات الزواج، كزواج الأقارب أو الأمراض التي يكون أحد الزوجين مصاباً بها قبل الزواج.

يجدر بنا النظر إلى الأمر بجدية.. فالاجراءات التي تتخذ من قبل البعض لأجل ضمان الحصول على أجيال خالية من الأمراض، قادرة على الاستمتاع بالحياة وبما وهبنا الله من نعم كثيرة. وهذه الاجراءات التي يقوم بها الكثير من الناس الواعين الذين يعرفون ويقدرون عاقبة إصابة الأطفال بتلك الأمراض الوراثية التي تنتقل من خلال الزواج وبالتالي تنتقل للأطفال كالتخلف العقلي والأمراض التناسلية مثل السيلان والزهري والإيدز ذلك المرض الفتاك الذي لا يمكن أن يسلم منه الطفل إذا كان أحد الزوجين مصاباً به. وكلنا يعرف خطورة حامل الفيروس، فهو إنسان عادي لا تبدو عليه أية عوارض أو مظهر من المظاهر غير الطبيعية، وقد يستمر حاملاً له لمدة ١٠ سنوات ويقوم بنقله إلى شريك حياته ومن ثم للأطفال

فحتى الآن لم يتوصل العلم إلى كشف فيروس الايدز في مراحله المبكرة.

علاوة على الأمراض الوراثية والتي لا بد أن تنتقل إلى الأطفال عن طريق تزواج الوالدين، فهناك الأمراض المعدية التي تنتقل من خلال المعاشرة.. مثل الأمراض الجلدية الخطيرة المعدية.. وكذلك السل.. فهذه لا بد وأن تنتقل بالعشرة والاختلاط.. وإصابة الأطفال بها من أحد الوالدين واردة ومحتملة بدرجة كبيرة..

إن الإهمال في بداية الزواج تظهر علاماته بعد مرور وقت عليه.. وهذا الإهمال تعود للأب والأم سوء نتائجه.. فهما اللذان يعانيان من وجود طفل معوق.. أو ضعيف البنية.. أو يعاني من أي مرض عصيب.

أن الجانب الديني والتشريعي له دور كبير في حماية الإنسان من خطر انتقال الأمراض عن طريق الزواج، فالزواج هو اللبنة الأولى في بناء المجتمع.. وحرص ديننا الكريم على بناء المجتمعات السليمة الفاضلة، لذلك أتمنى لو يصدر قانون يشترط على المقبلين على عقد قرانهم أن يقدموا إلى المحكمة عند العقد شهادة تثبت خلو الخطيبين من الأمراض المعدية.. إن هذه الشهادة تطلب عند التعيين في أي مؤسسة.. وما أحوج مؤسسة الزواج لهذه الشهادة، فالتزاوج التحام عشرة بين اثنين ومشاركة في كل شيء حتى في الأمراض.. فمن حق أي شريك أن يعرف أمراض شريكه كما من حقه أن يعرف حسبه ونسبه ومكانته في المجتمع ورصيده في البنك.. فمعرفة حالته الصحية في الحقيقة أهم بكثير من كل ما سلف..

إن الأمراض التي تنتشر وبسرعة في هذا العصر تحتم علينا مثل هذا الإجراء الوقائي والذي قد يعارضه البعض، ولكنه حقيقة خطوة أساسية للحفاظ على صحة الأجيال القادمة ونتاجهم وتقدمهم الدنيوي هذه بداية الإهتمام بأطفالنا وأبنائنا . . وسنتكلم عن دور الأم والأب في المرحلة اللاحقة في اللقاء القادم.

بداية الحمل والعناية بالجنين

البعض يعتقد أن الجنين في رحم الأم بعيد عن تأثيرات البيئة الخارجية، وإن المشيمة تعتبر حماية للجنين من أي شيء.. وأنه هناك لا يتأثر ولا يحس بشيء.

إن حياة الطفل في الأشهر التي يكون فيها جنيناً تحت رحمة الأم في المنزلة الأولى.. والأب ومن يحيطون بالأم أيضاً في المنزلة الثانية.. لذلك على الأم واجبات مهمة ولا تقتصر هذه الواجبات على الناحية الصحية الجسدية فحسب بل وتمتد إلى الناحية النفسية فأي تأثير على جهازها العصبي يكون له العامل القوي تأثيراً أو انعكاساً على جسم الجنين وعقله وسيكولوجيته.

كان الصينيون يعدون عمر الإنسان منذ يوم خلقه في الرحم فكل مولود عندهم تحسب له سنة عند ولادته وذلك على أساس ما يحدث من عمليات كبيرة وعظيمة في تلك التفرة فالجنين بالفعل هو حياة خاصة مستقلة ويمر بمراحل من التطور داخل رحم الأم وقبل أن يرى النور، فانفعال الجنين وربطه بذلك الحبل السرى بالأم هذا الاتصال الوثيق والذي ينقل إلى الجنين الغذاء من الأم.. ينقل معه كذلك كل الحالات الانفعالية للأم.

ومع أنه لا يوجد اتصال مباشر بين الجهاز العصبي للأم والجهاز العصبي للجنين إلا أن حالة الأم الانفعالية تؤثر في استجابات الجنين وتطوره في أغلب الأحيان فإن أي انفعال للأم وبخاصة القلق والاكتئاب يتأثر به الجنين فعندما تصاب الأم بهذه

الانفعالات تفرز بعض المواد الكيماوية المعينة في مجرى الدم وبهذا يتغير تركيب الدم وتنفذ هذه المواد اليكماوية خلال المشيمة وتؤدي إلى تغيرات في الجهاز الدوري للجنين مما قد يؤدي إلى حدوث مغص.

الملابس التي تلبسها الأم الحامل لها أثرها على الجنين فالأم التي تقوم بلبس الملابس الضيقة غير مبالية بجنينها وفي سبيل إظهار قوامها في أجمل صورة فإن هذه الملابس تؤثر على صحة الجنين.

ثبت بالدليل الطبي القاطع أن التدخين له أثار ضارة على الحامل وعلى الجنين فتشوهات الأجنة يزداد خطرها عند الحوامل المدخنات ومن أخطر ما صيب الأطفال عندما تدخن الأم في فتره الحمل هو السرطان فأطفال الأم المدخنة عرضة للإصابة بهذا المرض أكثر من الأم غير المدخنة وللأب دور هنا فإصابة الجنين تنتج عن تدخين الأم وعن تدخين الأب أيضاً فضرر التدخين يتعدى المدخن ليصيب كل من حوله وهو ما يطلق عليه التدخين السلبي. إن الإلمام بقواعد الصحة العامة.. والتغذية السليمة وتجنب الأدوية التي تضر بالأم والجنين.. من أهم الأمور اللازمة لحمل سليم.. فالأم تحتاج بطبيعة الحال إلى أغذية متوازية والخطأ الشائع لدى بعضهن مفاده أن الأم يجب أن تأكل لاثنين ليس من الصحة بمكان.

والصحيح أن الأم بالفعل تحتاج إلى زيادة في بعض المكونات مثل البروتينات وهي تمثل عملية البناء لدى الجنين والأم وكذلك الأملاح المعدنية وأهم شيء هو الفيتامينات فقد يؤدي النقص في بعض الفيتامينات إلى أمراض للأم والجنين

ولكن يجب أن يكون الغذاء معتدلاً وشاملاً على كل العناصر المهمة للأم والجنين.

أهم ما تنصح به الأم في فترة الحمل للحفاظ على الجنين ووقايته من أمراض عديدة هو عدم تعاطي أي دواء دون استشارة الطبيب المختص فأخطار تعاطي الأدوية أثناء الحمل معروفة لدى الجميع.. فمعظم تشوهات الأطفال تكون نتيجة تعاطي الحوامل لبعض الأدوية وبالذات خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل حيث الأدوية تسرى في الدورة الدموية وتتخلل الأنسجة بعد تعاطيها ويمكن أن تؤثر على الجنين.. وسنذكر هذه الأدوية لاحقاً.

وقد يظن البعض أن تناول الأدوية يضر في الأشهر الثلاثة الأولى ولكن في الحقيقة أنه لا يحدث بالفعل تشوهات للجنين بعد الشهر الرابع ولكن الأدوية التي تأخذها الأم تعبر المشيمة ويكون تأثيرها على الجنين أحياناً خطراً وبالذات لبعض أنواع الأدوية ولذلك يجب عدم تعاطي أي أدوية في الأشهر الثلاثة الأولى بالذات وطوال فترة الحمل إلا باستشارة الطبيب والإطلاع على طريقة عمل هذه الأدوية والأعراض الجانبية لها Side efects، إن الاهتمام بالأطفال بالفعل يبدأ منذ خلقهم وتشكلهم وبالذات في مرحلة الحمل فعلى الأم أن تراعي نظاماً جيداً للأكل وأن تحرص في تناولها للدواء وتتبع إرشادات الأطباء كما تحاول قدر المستطاع تجنب الانفعالات الحادة التي تنعكس بأي نتيجة سلبية على المولود الجديد لأن سلامته من سلامة الأم وسعادتها فليكن البيت الأول الذي ينشأ فيه الطفل بيت السعادة وخالياً من كل الضغوطات والإرهاصات الانفعالية الخاصة لكي يخرج إلى هذا العالم في أقل من ثانية وهو يبكي من مجيئة لهذه الدنيا لا من حزنه منها وعليها.

أدوية على الأم الحامل تجنبها

الحذر الشديد في تعاطي الأدوية بالنسبة للأم الحامل أمر كبير الأهمية. فقدتبينت خطورة تعاطي الأدوية أثناء الحمل، وعرفها وأوضحها معظم الأطباء والصيادلة في العالم.

وخطورة تناول الأدوية كما قلنا سابقاً يكون أثرها في الشهور الأولى. . . ولكن قد تتعدى خطورتها هذه الشهور إلى ما بعد ذلك.

وهناك بعض الأدوية ثبت بالتأكيد الطبي سببها في تشويه الأطراف عند المواليد إذا ما تناولتها الأم وهي حامل. فيولد الطفل بأصابع مشوهة أو بدون أطراف، كذلك بعد التشويهات في أذن الطفل أو انعدام وجود الأذن الخارجية. . . ولا تقتصر الأخطار على الأعضاء الخارجية بل تتعداها إلى إضرار بالإمعاء والمخ والنخاع الشوكي واضطرابات الغدة الدرقية.

كذلك تأخر نمو العظام والأسنان عند الطفل. . . وقد يولد الطفل بالصمم التام أو ضعف السمع من جراء بعض الأدوية.

وسنذكر بعض الأدوية التي قد تضر بالجنين إذا ما تعاطتها الأم الحامل وبالذات في الثلاثة أشهر الأولى والتي هي من اخطر فترات الحمل ذلك لأن الأجهزة المختلفة عند الجنين تتكون خلال تلك الأشهر من الحمل. . . ومن هذه الآدوية. . .

مركبات الكورتيزون التي يمكن أن يؤدي بعضها إلى الإجهاض في الأشهر الأولى من الحمل. وكذلك اليود المشع

(النشط) الذي يؤخذ لعلاج الغدة الدرقية فانسجة الجنين السريعة النمو لها حساسية شديدة لهذه الأدوية. كذلك الأدوية المضادة للطفيليات يستحسن وقفها حتى يكتمل نمو الجنين، والمضادات الحيوية، فقد تؤدي إلى وقف معدل النمو عند الطفل، وتؤدي أيضاً إلى وقف عملية بناء البروتين في الكبد، لذلك يحظر على الأم الحامل تناولها، وكذلك الأدوية التي تستخدم في علاج الأورام واللوكيميا قد تؤدي إلى عيوب خلقية بالجنين ويمكن أن تؤدي إلى وفاته. إن أدوية السكر التي تؤخذ عن طريق الفم تعبر المشيمة وتؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في دم الجنين وتؤدي إلى زيادة معدلات الوفاة.

ولا ننسى ما لأدوية الأمراض النفسية على الجنين وتأثيرها على جهازه العصبي... فإن أي تأثير كما هو على الأم يكون على الجنين... وبالذات التأثيرات المباشرة على الجهاز العصبي فكما قلنا أنها تنتقل إلى الجهاز الدوري للجنين، عن طريق دم الأم وعلى شكل افرازات كيماوية ويحدث له كل ما يمكن أن يحدث للأم من آثار جانبية لهذا الدواء. كذلك الأدوية التي تستعمل لعلاج ضغط الدم العالي عند الأم خصوصاً مستحضر الريزيرين يمثل خطورة كبيرة على الجنين وبالذات إذا أخذته الأم في بداية تكوين الجنين.

ويقدم الأطباء نصائح عامة ينبغي على كل أم حامل أن تراعي وتهتم بسلامة جنينها أن تتبعها وهي كما يلي:

ـ عدم تعاطي أي مسكنات للألم أو للصداع... أو أي دواء مضاد للقيء وإذا ما اضطرت الأم لذلك لا بد من استشارة طبيب الولادة الإختصاصي.

ـ الإمتناع كلية عن الأدوية التي قد تسبب أي تشوهات للجنين وهي معروفة لدى الأطباء ويمكنها أن تحصل على قائمة منها إذا طلبتها من طبيبها المعالج.

ـ الإمتناع عن التدخين بتاتاً طوال فترة الحمل وذلك لضرر النيكوتين الممتص من التدخين على الجنين، وعدم الجلوس مع مدخنين لتلا في أي ضرر ما يأتي نتيجة الأجواء الملوثة بالدخان (عن طريف التدخين السلبي).

ـ التأكد من حدوث الحمل من الأيام الأولى إذا كانت الأم لا تستخدم أي موانع للحمل وتأخرت العادة الشهرية ولو لأيام... وإذا لم تستطع التأكد... التوقف عن الأدوية على الأقل حتى يتم تأكدها من ذلك... ففي ذلك وقاية أكيدة للجنين من أمراض كثيرة خطيرة قد تبقى معه طوال حياته.

تلك كانت لمحة موجزة عن بعض الأدوية والتي حاولت اختصارها بقد الأمكان ولذلك ننبه على الأم أن تتوخى الحذر في تناول أي منها، وأن تحاول الإستزادة من هذه المعلومات من طبيبها المعالج لمعرفة المزيد من فعالية هذا الدواء وآثاره الجانبية... الأنه غالباً ما تتفاعل هذه الأم وتلك من الأدوية وتأخذها بحكم العادة. وبدون استشارة الطبيب، وأحياناً يتساهل بعض الأطباء بمبالغة بعض الأمهات في تعاطي عدد من الأدوية، كان يقول الطبيب لا بأس من مسكن بكمية قليلة للصداع، وتقوم الأم بتناول جرعات تؤثر على جنينها. ومن ثم يحدث ما لا يحمد عقباه.

الإكتئاب عند الأطفال

بعض المشكلات والأمراض النفسية التي يعاني الأطفال منها، قد تظهر في وقت مبكر. . . فبمجرد ما تتبلور استعدادات الطفل الشعورية للتأثر بكل من يقوم على تربيته. . . يكون قد تكونت بالفعل قابليته لإكتساب عاداتهم والتأثر بمشاكلهم.

إن التأثر بالأحداث التي تمر على العائلة قد يشكل عبئاً ثقيلاً على الطفل لا طاقة عنده لتحمله. . . فهذه المشاكل والتي لا يعرف الطفل ولا يفهم لها تفسيراً تولد لديه ضغطاً شديداً وتوتراً داخلياً، يلبث أن يتحول إلى صراع داخلي. . . وإلى اكتئاب قد يكون حاداً لدرجة أنه يمنع الطفل من ممارسة حياته العادية.

قد يظن البعض أن الإكتئاب حالة يصاب بها الكبار فقط نتيجة ضغوط حياتهم. . . والكن للأسف فإن الإكتئاب تجده في الطفولة أكثر شيوعاً مما قد يظنون، إلا أنه قليل ما يشخص. . . واخطر حالات الإكتئاب هي التي يصاب بها الأطفال في أعمار مبكرة. . .

الإكتئاب لدى الصغار يتخذ أشكالاً وملامح خاصة تختلف عن مظاهر الإكتئاب لدى الكبار. . . فهو لا يظهر عليهم بنفس الصورة التي يعبر بها الكبار عنه، بل يتخذ صوراً عديدة أخرى. فقد يظهر على شكل بكاء مستمر وعدم قدره على النوم مصحوباً بقلق، ومظاهر سخط وأشياء قد يعبر عنها بالهرب من المنزل أو

الإختلاط بأصدقاء السوء. . . أو الإنطواء والعزوف عن الإختلاط بالأطفال الآخرين.

وعلى الرغم من أن الطفل المكتئب قد يكون ذا ذكاء عادي أو أكثر من عادي إلا أن حالات الإكتئاب تكون غالباً مصحوبة ببطء الفهم وفقدان القدرة على التفكير الواضح فلذلك يكون تقييم ادائه خاطئاً من قبل مدرسية فيتسم بالكسل والخمول. . . ونلاحظ هذا من نتائج الأطفال المترددين على العيادة النفسية. . . حيث أن نتائجهم تكون أفضل بكثير بعد خضوعهم للعلاج. . . سواء كان علاجاً بالأدوية أو علاجاً باللعب (Play therapy).

لا شك أن أخذ الطفل الذي يبدو عليه أي مظهر من مظاهر الإكتئاب إلى الطبيب ضرورة. ويجب ألا يتغاضى الأهل عن ذلك فقد يؤدي الإكتئاب بالطفل إلى الإنتحار في بعض الحالات. فمعظم الأحصائيات الدولية تؤكد أن الموت بسبب الإنتحار يمثل نسبة مرتفعة عالية من أسباب الموت عند الأطفال. . . وهذا يحدث في الفئات العمرية من سن ١٠ إلى ١٦ سنة وذلك غير محاولات الإنتحار أو الشروع فيه والتي لا تنجح. . . أو التفكير في الإنتحار، وقد يعجب الكثيرون من أن الطفل المكتئب يحاول الإنتحار، ولكن الظروف الصعبة والمتوترة تقود الطفل إلى ذلك. فهناك الكثير من الحالات التي نجح الأطفال وبالذات بعد سن العاشرة بتنفيذ ما هددوا به وفارقوا الحياة تحت ضغط الإكتئاب والضيق النفسي الذي كانوا يمرون به.

من أهم أسباب الإكتئاب عند الأطفال موت أحد الوالدين أو الأخوة. . . فرفض الطفل للواقع المر هذا، وعدم استيعابه، فإن تفكير الطفل وحتى إذا وصل إلى سن العاشرة أو أكثر بقليل

لا يصل من النمو والإدراك ما يؤهله لفهم معنى لكل ما يحدث له.

كذلك فانتقال الطفل من بيئة إلى أخرى وتركه كل نزواته من صداقات وأشياء في المكان القديم. هذا الإنتقال والإبتعاد عن كل ما تعود عليه الطفل... قد يكون له ردة فعل ورفض تام للإقبال على الحياة والإكتئاب الحاد الذي ينغص عليه حياته ويحرمه من الإستمتاع بالحياة الجديدة... والتي من رؤياه أن الكبار فرضوها عليه ولم تكن باختياره.

وعلى كل حال فمهما تعددت الأسباب لإصابة الطفل بالإكتئاب، فإنها مسؤلية كل من يقوم على تربيته لإنقاذ هذا الطفل من ضغوطات الإكتئاب والوصول به إلى بر الأمان، وإعادة السعادة والحبور والإطمئنان لهذا الطفل.

الإنصات للطفل فن يجب اتقانه

الطفل الصغير عندما يتكلم فإنه في الحقيقة يطرح مالديه من أحاسيس وما بداخله من مشاعر... وقد تكون هذه الأحاسيس والمشاعر متعبة ولا يجد لها تفسيراً... فنحن في الحقيقة لا نستطيع أن نعرف ما يدور بداخل نفوس هؤلاء الصغار من أفكار وما تنتابهم من أحاسيس... لذلك فإن الإستماع والإنصات لهم قد يكون أسهل وأقصر الطرق إلى حل مشاكلهم. فقد تضيق الأم من كثرة حديث أطفالها وبالذات بعد عودتهم من المدرسة إلى المنزل. فإن قضاء الطفل خمس ساعات أو أكثر جالساً على الكرسي يستمع إلى المدرس اللهم إلا وقت الفسحة، تجعله لا يصدق وصوله للمنزل. والبدء بسرد كل ما حصل في المدرسة، وذلك ليعوض السويعات الصامتة التي قضاها بين جدران الفصل.

الأم والأب اللذان يحرصان على سلامة أطفالهما وصحتهم النفسية يجب أن يعطيا الطفل الفرصة للكلام والحديث وأن يأخذا ويعطيا معه في الكلام والإجابة على كل تساؤلاته ففي الإصغاء للطفل وتبادل الحديث معه تنمية لشخصية الطفل... ولقدرته اللغوية. فالطفل يكتسب قدرته اللغوية ممن يتبادل معهم الحديث.

أن كلام الأطفال مع من يحيط بهم، وبالذات الأم هو عملية إشباع لرغبة في إثبات الذات والإحساس بالأهمية.

لذلك من الضروري الإستماع إلى الأبناء وبالذات بعد عودتهم من المدرسة. فما عملوه وما رأوه من أحداث مرت بهم تبين للأم والأب طريقة تعامل ابنهم مع غيره ومدى تأقلمهم مع عالم المدرسة ومع المدرسين والطلبة. وذلك له أهمية قصوى كذلك في توجيه الطفل من خلال الحديث معه إلى أساليب التعامل السليمة وكيفية رد الأساءة التي قد توجه إليه، والتسامح مع الناس بدون مبالغة لكي لا يهضم حق الطفل وتضيع كرامته.

كل هذه أمور يكتسبها الطفل من خلال العلاقة بينه وبين أهله عن طريق الكلام والإصغاء من قبلهم...

تعترف بعض الأمهات أنها تستمع لإبنائها وتصغي لأحاديثهم عندما تكون غير مشغولة فالحياة أصبحت صعبة وكثيراً ما يحس الإنسان بأنه لا يملك متسعاً من الوقت للإستماع إلى أبنائه، وبالذات بعد العودة من العمل. فمن الصعوبة بعد عناء يوم طويل وخاصة إذا كانت الأم مدرسة فإنها تتعامل مع أطفال غيرها لمدة خمس ساعات أو أكثر، تستمع لهم، تشرح لهم، تفض نزاعهم، وينتهي اليوم المدرسي بالقضاء على طاقة هذه الأم ونشاطها ووقتها أيضاً. فالوقت الباقي بمجرد وصولها إلى المنزل سيضيع في تحضير الغداء والإشراف على شؤون المنزل الذي غابت عنه بالساعات... لذلك تجد من الصعوبة أن تستمع إلى أبنائها وكذلك لا تستطيع أن تستمتع بأحاديثهم وبما مر بهم من أحداث في المدرسة... حقيقة مهمة بالنسبة للإصغاء للأطفال وبالذات في سن الطفولة المتأخرة حيث أن الطفل يكون خياله خصباً للغاية، فيسرد الطفل أحداثاً وأشياء لم تحدث ويؤلف قصصاً أثناء حديثه. فالطفل كثيراً ما يخلط الخيال بالحقيقة

ولذلك فإن الإنصات له والإستماع لما يقول ضروري ومهم لتوجيه الطفل الوجه الصحيحة حتى لا يتمادى الطفل وتصبح عنده عادة التلفيق والكذب، فإذا لم يوجه الطفل وتوضح له الحقائق ممن يثق بهم فإن الأمور تختلط عليه ولا يفرق بين الخيال والحقيقة.

أحاديث الأطفال غالباً ما تكون على درجة من البراءة والصراحة بحيث أنها تحرج وتوقع الكبار في مآزق لا حد لها؛ فالأطفال وبالذات في سن مبكرة لا يعرفون النفاق ولا فن التجمل فيكون كلامهم صريحاً وموجهاً بطريقة ملفتة لذلك يجب أن ننصت للطفل ونستمع له، لكي نوجه أي خطأ قد يقع فيه وأن يحاسب على كلامه وبالذات إمام الناس، فهذه القدرة يكتسبها الطفل من خلال توجيه الأهل له واستماعهم إلى ما يقول ويعبر.

هناك حقيقة ملحوظة على الكثير منا فإننا نستمع إلى الطفل ونفسر حديثه وكلامه حسب حالتنا النفسية وظروفنا العصبية فعندما يكون الأب أو الأم في حالة نفسية جيدة ولا يمرا بمتاعب ومشاكل خارج المنزل يكون كله أذاناً صاغية أما إذا كان العكس فإن كلمة (بعدين. . . لا تدوشني الحين) واردة من السهل طرحها على الأبناء والخلاص منهم لأجل غير مسمى. أحاديث الطفل قد تكشف عن الكثير من متاعبه النفسية ومخاوفه. فالتعرف على مخاوف الطفل من خلال حديثه يساعد كثيراً على علاجه منها. أتذكر حادثة وقعت تعرفت الأم خلالها على خوف طفلتها من السحرة والشياطين، فقد كان السحر محور أحاديث الطفلة. فكلما تكلمت ذكرت السحرة والشياطين ورعبها منهم بأنهم سوف يعملون وسوف يغيرون من شكلها. . . وسوف. . . وسوف. . .

وبعد فترة!. . وبعد الأنصات إلى أحاديث الطفلة ومخاوفها الواضحة من خلالها، تم إكتشاف أن الخادمة كانت تخوف الطفلة بالسحرة والشياطين كل وقت لا تتواجد فيه الأم في المنزل. فدب الرعب في قلب تلك الطفلة وبدأت تعاني من كوابيس وفزع ليلي من جراء هذه الأحاديث. . . إلا أن الأم تدخلت بحكمة وعالجت الموقف ومنعت الخادمة من أي حديث بينها وبين الطفلة، وأدخلت الطفلة إلى حضانة لتقضي بها الوقت الذي تقضيه الأم في عملها في النهار.

فلولا إصغاء الأم لطفلتها واستماعها لها لما عرفت مصدر مخاوفها، وما أمكن علاج الصغيرة لذلك يجب أن نستمع لأطفالنا، وإن نشجعهم على الحديث ونعرف مكنونات نفوسهم الصغيرة الحائرة. ونعلمهم من خلال إصغائنا لهم أدب الحديث ونعودهم على حسن الإستماع وطول البال. فكل هذه العادات يكتسبونها منا نحن الكبار. . . فلنكن القدوة الحسنة لهم.

كيف نتعامل مع الطفل الأناني..

هذا الطفل أناني!... متى يطلق على الطفل البريء هذا الوصف الثقيل والمزعج؟ وماذا نفعل لكي نجنب تكوين وخلق هذه الأنانية والتي قد يتصف بها الطفل فيصبح مكروهاً من رفاقه، وقد يتعدى ذلك ويصبح هذا الطفل مصدر إزعاج لكل من حوله، ولكل من يتعامل معه.

من الملاحظ على الطفل الذي قد يطلق عليه هذا اللقب عدم القدرة على اللعب الجماعي، وحتى لو كان مع طفل آخر واحد فقط، تبدو عليه علامات التذمر والبكاء بغير سبب، فنجده يخطف لعبة غيره، أو يصفعه ويركله لمجرد لمسه أي لعبة من لعبه، ولا يسمح لأي كائن آخر أن يشاركه هذه اللعب... قد يقول البعض أن هذه طبيعة الأطفال، وهي نوع من حب التملك لدى الطفل، ولكن في الحقيقة فإن الأطفال ولو أنهم محبون للتملك ولكن الواقع والمشاهدة يثبتان بأنهم يميلون كذلك بطبعهم إلى التعاون والمشاركة والتعاطف. وتظهر عليهم هذه الطباع منذ سن مبكرة. فالطفل يميل إلى اللعب الجماعي، وتبدو عليه علامات القلق بمجرد رؤيته لأي إنسان يبكي أو حزين. فالمبادرات التي تصدر من جانب الأطفال والتي تكون موجهة لمساعدة الآخرين تبدو عليهم بالفعل في سن مبكرة. فقد يحاول طفل مساعدة طفل آخر على النهوض عندما يقع وهو لم يكمل السنتين بعد. كذلك فالأطفال عادة يتسمون بحب الخير

والمشاركة الوجدانية.. وبالذات التعاطف مع من في سنهم، فنرى الطفل الصغير يجري إلى آخر يبكي ويحاول احتضانه أو التربيت على كتفه ليخفف عنه، وعندما تكسر لعبة لصديق له، يحاول جاهداً إصلاحها له، وتبدو على وجهه علامات الإستياء والزعل إذا لم ينجح في إصحاحها أو تعويضها له. إن تصرفات الأهل وسلوكهم منذ الساعة الأولى التي يرى فيها الطفل النور قد تكون هي حجر الأساس في بناء الشخصية الأنانية. إن قضية تنسيق الحياة الإجتماعية، ان هي ألا مسألة تعلم وتكوين عادة، شأنها شأن أي مظهر آخر من مظاهر حياة الطفل، لذلك فسلوك الأهل تجاه الطفل منذ بداية حياته، وعلى مدى المراحل المختلفة للنمو الإجتماعي لديه، والتعليم المبكر الذي يستلزم من الطفل أن يلم به، هما المكونان والموجهان لهذا الطفل في طريقة سلوكه مستقبلاً.

أن تعلم الطفل كيفية تطوير نفسه وخلق جوانب إيجابية في شخصيته هي مهمة الأهل في المقام الأول، فلكي يتعلم الطفل ألا يرضى رغباته على حساب الآخرين وألا يتعدى على حقوقهم، ويتصرف في ممتلكاتهم، إلى غير ذلك من السلوكيات الحميدة، يتطلب هذا الأمر من الأهل أولاً، ومن كل القائمين على تربية الطفل الحذر الشديد، ومحاولة تعويده دائماً على أن يحول افكاره واهتمامه نسبياً إلى مصلحة الغير، وإلا يقضي جل وقته في التفكير في شؤنه الخاصة مع عدم مرعاة شؤن الأخرين ورغباتهم واحتياجاتهم وحقوقهم.

إن تنمية العلاقات الناجحة الطيبة بين الطفل وغيره من الأطفال يجب أن تتم في مرحلة مبكرة، فقد يجد بعض الأطفال

صعوبة في التفكير في الآخرين ومراعاة رغباتهم ومشاعرهم، ويكون تفكير متمحوراً حول أنفسهم ورغباتهم هم فقط، هؤلاء الأطفال يكونون قد افتقدوا قوة الرابطة العاطفية بينهم وبين أمهم، فالحب والحنان اللذان يحصل عليهما الطفل من أمه منذ بداية حياته يغذيان عنده مشاعره الإجتماعية في سنوات عمره التالية. فالطفل المتعاون، المحب، والمشارك، القادر على العطاء والتبادل العاطفي هو نبتة طبيعية لعلاقة حب توطدت بينه وبين أمه ومن حوله في بداية حياته. ولكن إذا اقترن الحب والحنان بتدليل مفرط وارضاء لا محدود لرغبات الطفل وعلى حساب الآخرين، وارضاء لا محدود لرغبات الطفل وعلى حساب الآخرين، والسماح له أن يستولى على ممتلكات غيره، ويعتدي على حقوقهم دون زجر أو نهى أو ردع عن تلك الأفعال فإن هذا يدفعه إلى الإحساس المضخم حول نفسه، والتجاهل لمشاعر الآخرين وأحاسيسهم.

ماذا نفعل لنساعد الأطفال على التخلص من الأنانية، ينصح أكثر المتعاملين مع الطفل الأناني بالألعاب الجماعية والمباريات كذلك الإتصالات اليومية بين الطفل وبين غيره من الأطفال مع ملاحظة مستمرة لسلوكه مقرونة بتوجيه وارشاد من الكبار لمساعدة هذا الطفل على التخلص من الأنانية في التعامل من غيره. . . والعمل على أن يعزز في نفسه الإيمان بضرورة التعاون في العلاقات الإنسانية، وبذلك تتاح له الفرصة لتحقيق المشاركة الإجتماعية الطفولية البريئة، ويتوصل إلى أن يعيش مع الناس بسعادة وتفاهم، وتواصل إنساني جميل مع الآخرين، كذلك العمل على تشجيع الطفل المستمر على احترام الآخرين

يخلق فيه الإحساس بالمسؤلية تجاههم، وبذلك ينشىء علاقة حميمة مع اقرانه، ومن ثم يبدع في علاقاته الإجتماعية ويندرج في الدخول إلى دائرة أوسع من هذه العلاقات الإجتماعية، فتكون لديه القدرة على التعاون والمشاركة من دون نفع خاص له، وهذا هو المعنى الحقيقي للتعاون والمشاركة، وهما سلوكان رائعان ويعززان كثيراً الإحساس الإنساني والتعاطف مع الآخرين والقدرة على فهم مشاعرهم ومرعاة حقوقهم.

إن علاقة التفاعل والعطاء بين أي اثنين تنشىء صلة حب قوية متبادلة وتدريجياً يتوصل الطفل إلى الإيمان بحقيقة هامة تساعده في مستقبل حياته، ويهيىء له الجو الملائم للحياة السعيدة، وهي أنه لا يستطيع أن يعيش لنفسه فقط، فإن الدنيا والحياة كلها بتعقيداتها تلزم الفرد أن يعين غيره ويعينه الغير، لكي يصل إلى ما يريده، فالسعادة يمكن أن تقوم بدون هذه المصالح المشتركة وهذا التعاون البناء بأي حال من الأحوال.

فلنحرص نحن الكبار على تكوين تلك العادات السليمة لدى صغارنا، ولنبدأ باكراً معهم، ولنكن قدوة لهم ليستمدوا السعادة والهناء من خلال تفاعلهم مع الآخرين ومراعاة شعورهم، ومن ثم نبني قاعدة بشرية أزلية واضحة في تعاملات بني البشر هي قاعدة الحق والواجب في كل صغيرة وكبيرة من شؤون حياتنا.

طفلي دائم البكاء فماذا أفعل؟

من الأشياء التي تعتبرها بعض الأمهات مشكلة. . وبالفعل تسبب القلق والإزعاج لهن هي كثرة بكاء الطفل. . ومع إن معظم الأطفال يبكون لوجود سبب قوي لبكائهم ولكنه يؤرق الأباء ولكن إذا استمر بكاء الطفل بهذه الصورة إلى ما بعد عامه الثالث. . فقد يكون للأهل دور في هذا البكاء المستمر، فإن الطفل المدلل وبالذات الطفل الأول لا يطيق الجلوس بمفرده في مكان ما. وإذا ابتعدت عنه الأم ولو لثانية فإنه يبكي ويصرخ. . حتى تأتي له أمه وتتفرغ له تفرغاً كاملاً، هذا الطفل يكون قد تعود على ذلك وعلى مدى سنوات عمره الثلاث الأولى فكان يحمل دائماً. وينفذ له كل طلباته. ولا يترك وحده أبداً. . لذلك لم تترك له الفرصة لكي يكون القادر على تسلية نفسه فأصبح بحاجة لمن يسليه طوال الوقت. . فيصبح بكاؤه مثيراً لأعصاب الأم ولا تظهر الأم هذا القلق وهذا الإنزعاج من طفلها. . ولكن الطفل يحس بمشاعر الأم مهما حاولت إخفاءها. فينعكس هذا القلق على الطفل وتزداد حالته سوءاً.

في السنة الأولى من عمر الطفل. . يعتبر البكاء والأصوات التي يقوم بها الطفل تصرفات طبيعية وصحية. . فهذا البكاء هو وسيلة اتصاله بالعالم من حوله. . وسيلة احتجاجه على ما يزعجه. . وشكواه من ألمه ووحدته. . وتستطيع الأم بخبرتها وبتلقائية أن تعرف أسباب بكاء طفلها فقد يكون بكاء الطفل بسبب

الجوع وعدم كفايته من الوجبة التي يكون قد تناولها بالفعل . . فكل طفل له احتياجات غذائية تختلف عن الأخر. وهناك سبب يجعل الطفل يبكي وأحياناً لا يتوقف عن البكاء وهو درجة حرارة الجو المحيط به، فالطفل إذا دفيء أكثر من اللازم . . لا يتحمل الحرارة ويعاني من الاختناق . . وللأسف فإن معظم الأمهات يعتقدون أن التدفئة الزائدة من صالح الطفل بينما الإعتدال هو المطلوب، كذلك فإن الإضاءة أيضاً لا بد وأن تكون معتدلة. كما يبكي الطفل إذا كانت ملابسه مبتلة أو متسخة . . لذلك يجب تغييرها.

إن الألم هو سبب قوي لصراخ الطفل . . وتجد الأم صعوبة في اكتشاف مصدر الألم أوتحديد موضعه . . لذلك فإستشارة الطبيب واجبة في حالة استمرار بكاء الطفل. والطفل يبكي أحياناً للفت الأنتباه فقط . . وهنا تعرف الأم هذا إذا كان بكاء الطفل بمجرد حمله. هنا يجب أن يترك قليلاً ليتعود على البقاء وحده ولو لفترة قصيرة . . كذلك فإن الخوف من الإنفصال والقلق عند بعد الأم عن الطفل لذلك يجب ألا يطول غياب الأم عن الطفل في أيامه الأولى لكي لا يفقد الثقة بمن حوله.

المفروض أن الطفل عندما يصل إلى عامه الثالث أو الرابع، يستطيع أن يلعب بمفرده ولو لدقائق . . أو أن ينطلق مع الأطفال الأخرين باللعب وتقل نوبات البكاء . . ولكن شكاوي كثيرة من أمهات لأطفال في هذه المرحلة العمرية من بكاء أطفالهن . . إن رد فعل الأم وتحكمها في مشاعرها له أكبر الأثر على هؤلاء الأطفال «الزنانين» فكثرة زن الطفل وبكائه والذي غالباً ما يكون بدون دموع يرهق الأم ويتلف أعصابها. إن الأم

التي تتحكم بمشاعرها وتظهر ابتسامة الود تختلف استجابة طفلها عن الأم التي تفقد اعصابها مع بداية بكاء الطفل فالموقف الحازم المليء بالود من قبل الأم له دوره في تقليل حدة بكاء هذا الطفل.

على الأم ألا يزيد احساسها بالذنب تجاه طفلها من تساهلها معه.. لأن هذا الإحساس يحد من قدرتها في التصرف مع الطفل الزنان ذي البكاء المتواصل. فإذا إكتشف الطفل أن بكاءه سيجلب له ما يريد،، فإنه لن يضره أن يزيد من فترة البكاء تلك للحصول على مبتغاه. ويضعف الأهل أمام بكاء الطفل فيحققون له رغبته طلباً للهدوء والراحة وتفادياً من بكائه المزعج، وهنا يلتقط الطفل هذه الحيلة.. ويتمادى بها لذلك يجب أن نملك زمام انفسنا ونتصرف بإتزان وثقة ونعطي الأبناء حقهم الكامل في الحب ونثق تماماً في أننا نتبع معهم أسلوباً عادلاً في التعامل والتفاهم، ذلك الأسلوب سيضعنا في موقف المسيطر عليهم دون أي متاعب.. فالعدل والحزم مع الأبناء يدفعهم إلى طاعتنا واحترام أوامرنا.. فالطفل إذا بكى واستمر في البكاء للحصول على شيء ما.. وجاء صوت أمه أو أبيه في لهجة واضحة، حازمة ونبرة خالية من أي تردد.. نقول: «إن بكاءك هذا لن يفيد.. ولن تحصل على ما تريد» ستصل الرسالة إلى الطفل وبالذات إذا لم يضعف أمام بكائه.. فالطفل يختبر أهله وقدرتهم على الحزم معه وتنفيذ كلامهم.. وهذا كله في صالح شخصية الطفل وإعتدال سلوكه مستقبلاً.

رسومات الطفل تعكس حالته النفسية

إن أكثر ما يعبر عن متاعب الطفل النفسية ومشاعره هو اللعب والرسم، فإن قدرة الطفل اللغوية لا تتطور في سنواته الأولى للتعبير عما يحسه، وللكلام عن مشاكله ومشاعره بالتفصيل. . وما يمنع الطفل أيضاً عن التعبير عن هذه المشاعر والتي غالباً ما تكون مليئة بالغضب إحساسه بالخوف أو عدم ثقته بأنه سوف يقابل بالإستحسان وأن ما يقوله سيمر دون لوم أو عتاب. لقد استخدم الرسم في الكشف عن الكثير من الأمراض النفسية ليس للصغار فحسب بل وللكبار أيضاً. . فالرسم والألوان في يد الإنسان الذي يعاني من ضغوط ومشاكل نفسية هي بمثابة مجال للتفريغ الوجداني وطرح ما في قلب هذا الإنسان المثقل بالهموم على الورق، ولكن يجب أن تفسر هذه الرسومات من قبل مختص في علم النفس وإن يكون على دراية بالتحليل النفسي.

إن حالة الطفل النفسية تظهر فعلاً من رسوماته على الورق، ومشاعره من حب وكره وخوف وبالذات تجاه الأشخاص أقربائه والذين يهمونه في حياته.

حالة من الحالات التي خضعت للعلاج عن طريق اللعب وكانت الطفلة رافضة للمدرسة وتكره الذهاب إليها وكذلك ظهرت عليها أعراض جسدية فسيولوجية. . من قيء وإرتفاع درجة الحرارة، وبكاء مستمر في الصباح وقت الذهاب إلى

المدرسة، ومن عادتي أن أطلب من كل طفل أن يرسم في الجلسات الأولى. . أتركه يرسم بحريته وأحياناً أحدد له ما يرسم ليس بالضبط ولكن مثلاً أقول للطفل أو للطفلة أرسم لي عائلتك ماما وبابا وإخوتك. . ولما طلبت من هذه الطفلة أن ترسم مدرساتها. . رسمت صورة لواحدة بدون ملامح جسدية، وكأنها برميل. . ويدها طويلة جداً وبها عصا وقبيحة ولم تلونها، ، فقلت لها من هذه قال ست فلانة. فطلبت منها أن ترسم مدرسة أخرى (سمعت من أمها أنها تحب هذه المدرسة) وقد اعتقدت عند رؤية رسمها للمدرسة الأولى بأن هذا قد يكون أسلوبها في الرسم. . ولكنها رسمت الأخرى بخصر نحيل وتبتسم بيدها باقة من الورد وشعرها جميل طويل. إذن الفتاة تستطيع التعبير وترسم بصورة مقبولة. . ولكن كرهها لتلك المدرسة وخوفها منها جعلها ترسم تلك الصورة القبيحة وبدون أي ملامح جسدية، والعصى التي بيدها والتي تعبر عن خوف الطالبة الفعلى من هذه المدرسة.

طفلة أخرى (وكانت هذه الطفلة تمر بحالة إكتئاب وانطواء وعادت إلى التبول الليلي وكذلك التبرز في ملابسها في كل وقت بعد أن انقطعت عنها كل هذه العادات وتحكمت في النظافة من زمن بعيد فقد كانت وقتها في العاشرة من عمرها)، رسمت الطفلة أمها وأبيها وبينهما أخيها الصغير والذي ولد بعدها بعشر سنين. . وهي رسمت نفسها صغيرة منطوية في ركن بعيد عن العائلة. . فقد كانت مشكلة الطفلة الغيرة من أخيها. . وكانت جميع المظاهر السابقة تعبيراً عن غيرتها منه. . وانتقاماً من الأهل الذين حولوا اهتمامهم بهذه الطفلة إلى هذا القادم الجديد. . فأحست أنها مهملة. . وكان رفضها للواقع الأليم تلك المظاهر. .

وعبرت برسمها البريء عما يدور بداخلها وعن تلك المشاعر القاتلة التي تعاني منها.

لن أذكر أسلوب العلاج هنا.. فشرحه يطول ولكني ذكرت هذين المثالين لأوضح انعكاس نفسية الطفل على رسوماته، وكيف تتضح مشاعر الحرب والكره على طريقة رسم الأشخاص وكذلك رسمهم لما يدور بأذهانهم وتصوراتهم لوضعهم العائلي بما في هذا الوضع من مساوىء وأخطاء، فكأن الرسم هو الوسيلة التي يلجأ الأطفال إليها فعلاً للتفريغ الوجداني والذي بإمكاننا أن نتعرف من خلاله على نفسيته وأن نستشف معاناته ونحاول أن نفكر بحلول لها وإعادة ذلك الطفل إلى حالته السوية وإلى حبوره وضحكه.

عندما يرفض الطفل الذهاب إلى السرير

ذهاب الطفل إلى السرير للنوم يعتبر معضلة كبيرة بالنسبة لبعض الأمهات والآباء.. فبعض الأطفال يعتبر هذا الوقت بالنسبة لهم وقت عذاب وعقاب.. فإحساسهم أنهم سيخلدون للنوم بينما الكبار سيكونون مستمتعين بالسهر والعشاء المتأخر؛ والحديث ومشاهدة التليفزيون، ومع ما يحس به الطفل من قطع لمتعة الجلسة المسائية العائلية المسلية.. كل هذا يجعل هذا الوقت من الأوقات غير المحببة أو المملة بالنسبة للطفل والثقيلة على قلبه..

يختلف الأطفال في تقبلهم لعبارة (حان وقت النوم) أو إذهب إلى السرير الآن.. فالطفل. كل طفل لديه نظام بيولوجي فطري يولد به والذي ينظم له حاجته المستمرة وعاداته في قضية النوم.. هذا النظام حقيقة يختلف من طفل لآخر.. فنلاحظ أن بعض الأطفال يحتاجون لساعات نوم طويلة.. بينما البعض الأخر لا يحتاجون إلا لساعات قليلة يصحون بعدها نشطين وقادرين على ممارسة حياتهم.. فالطفل تلقائياً يتكيف بميكانيكية عاداته في اليوم مع النظام البيولوجي الطبيعي الذي زود به.. ولكن هذا لا يعني أن نترك للطفل الحرية التامة أن ينام وقتما يريد.. ولكن علينا أن نخلق له الجو المناسب وأن نحدد وقت الذهاب إلى السرير إن أمكن وبدون إجبار وعقاب..

فنحن لا نستطيع أن نجبر الصغير على النوم حتى وإذا

أجبرناه على الذهاب إلى السرير في موعد محدد وكما يقول المثل يمكنك أن تأخذ الحصان إلى ضفة النهر ولكن لا يمكنك أن تجبره على الشرب..

وعليه فقد يرفض الطفل الذهاب إلى السرير في بعض الأوقات لأن الطفل يرغب في هذا الوقت بالذات الإلتصاق بوالديه. فالكثير من الأمهات يزرعن هذا الإحساس في الطفل من خلال سلوكهن مع أطفالهن في السنتين الأولى والثانية.. فحمل الطفل والتمشي به ليخلد إلى النوم في المنزل أو خارجه يحمل لديه العادة. وهذا يذكرني بإحدى صديقاتي والتي كانت يومياً تخرج في السيارة مع زوجها إلى أن ينام طفلها.. فهو لا ينام إلا على صوت السيارة وهي تسير به.. فإغتصاب حنان الأهل ودلعهم يتم برضوخ الأهل للطفل ولمطالبه الغريبة.. فالطفل لا يرحم.. ولا يقدر تعب الأم والأب؛ وينتهي الحال بهما إلى الإرهاق والتعب والضيق من هذا الطفل المتحكم..

تتوقف عادات النوم لدى الأطفال الذين في سن المدرسة على ما مر بهم خلال اليوم الدراسي.. فالطفل كما يقول البعض يأخذ يومه معه إلى الفراش.. فنلاحظ إذا كان يوم الطفل مليئاً باللعب والحركة فإنه يتعب ويخلد إلى النوم مبكراً رغماً عنه.. وإذا كان يومه مليئاً بالبكاء والزعل والمخاوف والإحباطات سواء من المنزل أو من المدرسة فإن نومه يكون قلقاً متقطعاً....

والسؤال الباحث عن إجابة هنا كيف نهيىء لأطفالنا نوماً هادئاً مستقراً مريحاً يشبع حاجات أجسادهم الصغيرة للراحة.. وكيف نتخلص ونخلصهم من هذا الشبح المخيف المسمى وقت الذهاب إلى السرير؟

أهم ما في الأمر عدم القلق.. فكما قلت إن كل جسم طفل مزود بنظام بيولوجي دقيق للغاية وأجهزة جسمه المختلفة تعمل على قدر طاقتها للإستفادة من ساعات النوم التي يخلد لها الطفل ولكن هناك أموراً لا بد من مراعاتها لكي تتم الإستفادة.. أولاً يجب ألا نرغم الطفل بالقوة والتهديد حتى لا يرتبط في ذهنه النوم بالعقاب ومن ثم يكره النوم.. ولكن ينبغي أن نقنع الطفل وبالهدوء إن النوم لراحته.. وإن النوم هو السبيل إلى الصحة والقوة كالطعام.. ويعتمد نجاحنا في إقناع الطفل في نظري على معاملتنا معه طوال الوقت وفي كافة شؤونه وشجونه، لأن النوم مثله مثل كل أمور حياة الطفل الأخرى هو من المواقف التي يجب أن تظهر قدرتنا في إقناع الطفل بها.. وهذه المواقف تتطلب من الأهل بذل مجهود لكسب ثقة الطفل والقدرة على التفاهم معه بود وإصرار وحزم في نفس الوقت.. وأن نعود الطفل أن ينام في مواعيد شبه محددة.. وأقول شبه محددة وأن يكون الأهل على مرونة معقولة في هذا المجال. وعليهم عدم الشعور بالذنب أو الفشل إذا لم يذهب الطفل إلى سريره في الوقت المحدد بالدقيقة. فلو نام الطفل أكثر من المعتاد أو أقل من المعتاد.. في حدود المعقول لن يضره كثيراً.. ويجب ألا يقلق هذا الأمر الأهل ويزعجهم.

هناك نقطة يجب التنبه لها.. وهي أن الطفل الذي ينام أكثر من اللازم.. وبزيادة ملحوظة وأكثر من المطلوب له في مرحلته السنية.. لا يجب أن يتردد الأهل في عرضه على الطبيب فقد يكون هناك سبب عضوي.. وسبب نفسي يدفع الطفل إلى الهروب من واقعه وحياته اليومية ويخلد للنوم.

كلمة أخيرة بشأن نوم الأطفال أهمس بها في أذن كل أم

هي: أن تجعل وقت النوم لطفلها وقتاً سعيداً محبباً منشوداً.. فقبلة المساء.. وتصبح على خير.. والجلوس معه قليلاً في السرير وحكاية أو حكايتين قبل النوم إن أمكن.. أمور صغيرة ورائعة.. ومهمة للطفل.. فهذه ذكرى جميلة ستبقى مع الطفل وتستمر طوال حياته، ستحفر في ذاكرته وتلتصق مع طبقات وجدانه.

الرضاعة الطبيعية تغذية روحية قبل أن تكون جسدية

تعتبر الرضاعة الطبيعية أفضل وسيلة لإستمرار علاقة حميمة توطدت تسعة أشهر بين الأم والجنين، وبصرخة الولادة كادت أن تنقطع. لكن عودة الطفل الوليد إلى صدر أمه قريباً من قلبها، يسمع تلك النبضات التي كان يسمعها قبل تلك اللحظة طيلة ٣٦ أسبوعاً. يوماً بيوم ولحظة بلحظة. ويتغذى من ذلك الحبل السحري والذي يسمى بالحبل السري، والذي كان وسيلة إتصاله بالأم، حتى أدق انفعالاتها تصل إليه وهو ذلك الكائن المجهول المحتمى بتلك الأجهزة الدقيقة التي تحرص على رعايته وتغذيته.

إجراء يتبع في معظم المستشفيات في الدول المتقدمة وهو وضع الطفل بمجرد قطع الحبل السري على صدر أمه وبالقرب من دقات قلبها. هذا الإجراء يعيد للوليد الصغير أمنه وطمأنينته وهدوءه، ويلي ذلك الرضاعة والتي قبل أن يوصى بها العلم والأطباء، أوصى بها ديننا العظيم ورسولنا الكريم «وفصاله في عامين» صدق الله العظيم.

الرضاعة الطبيعية هي أفضل الوسائل لتغذية الطفل.. وبالذات في الأشهر الأولى.. فإنه لا يوجد ما يعادل مكونات حليب الأم من أجسام مضادة ومواد غذائية هامة، ولبن الأم يساعد الطفل كثيراً في النمو.ويجعله أكثر مقاومة للمرض، فما يحويه صدر الأم من إفراز بعد ولادة الطفل مباشرة ويسمى (اللبأ) من مواد تعين الطفل على معظم عملياته الحيوية وتكسبه مناعة

ضد الأمراض، ولها تأثير على الطفل وصحته.

إن فائدة عملية الرضاعة ليست مقتصرة على الطفل بل والأم أيضاً وتعتبر هذه العملية والتي قد تبدو شاقة لبعض الأمهات ولكنها على مشقتها تعمل على إنقباض الرحم في فترة ما بعد الولادة، فتساعد على أن ترجع الأعضاء التي في الحوض إلى معظم الدراسات أن الرضاعة الطبيعية تخفض نسبة الإصابة بمرض سرطان الثدي، وهو من أكثر أنواع الأمراض السرطانية إنتشاراً بين النساء.. وكذلك فإنه كلما طالت فترات الرضاعة الطبيعية تقلصت مخاطر الإصابة بهذا المرض الخبيث.

لا تقتصر فوائد الرضاعة الطبيعية للأم على حالتها الصحية ولكن الأهم هو الحالة النفسية الرائعة التي تخلق بين الأم ووليدها، فالرضاعة توثق العلاقة والرابطة بينهما، فالدفء والحنان والرفق الذين يشعر بهم الطفل وهو في حضن أمه أفضل من أي شيء آخر فقرار الرضاعة الطبيعية يعود للأم، وإتخاذ هذا القرار للأسف أثرت عليه بعض المعتقدات بأنه للمحافظة على جمال صدر الأم فتبتعد عن الرضاعة الطبيعية معتقدة أن الرضاعة تؤدي إلى ترهل الصدر وهذا رأي خاطيء تماماً.. فالمهم المحافظة على قوام الصدر بلبس (سوتيان) رافع من نوع جيد، وبذلك تحافظ المرأة على جمال صدرها إن كان يقلقها هذا الأمر.

تتساءل بعض الأمهات متى تبدأ برضاعة وليدها؟

تستطيع الأم أن ترضع وليدها بمجرد أن تستريح من عملية الولادة، وغالباً ما تحس المرأة براحة بعد الولادة بعد دقائق وقد تحس بها بمجرد رؤية المولود، لذلك ينصح أكثر الأطباء بأن

تعطي الأم ثديها للمولود لبضع دقائق بعد الولادة.

يبدأ ثدي الأم بالإمتلاء باللبن بعد يومين أو ثلاثة، ولا يجب أن تقلق الأم بهذا الخصوص، ولا يعطي الطفل في الأيام الأولى سوى الماء الذي سبق غليه، لأن هناك فكرة خاطئة تقول بإعطاء الطفل رضعة من الماء مع السكر وهذه لا تفيد الوليد، فالطفل لا يحتاج إلى هذا وما يحصل عليه من سوائل من حليب الأم يكفي فزيادة إرضاعه في الأيام الأولى تحفظ جسم الطفل من الجفاف وكذلك كلما رضع الطفل زيادة، إزدادت كمية الحليب التي يفرزها الثدي، وبعد أن يبدأ الطفل بالرضاعة ويتعود عليها، يجب إعطاؤه الثدي، كل ثلاث ساعات تقريباً في الأسبوعين الأولين، وينصح بعض الأطباء بأن تتبع الأم جدولاً للرضعات وهو كل أربع ساعات، ولكن في الحقيقة فإن الرجوع إلى الفكرة القديمة وهي إرضاع الطفل كلما أحست الأم أنه جاع وصاح يطلب الغذاء هي الأرجح، وقد بدأ الكثير من المتخصصين تأييد هذه الفكرة لما وضح لهم من إيجابياتها فلا يوجد طفلان متماثلان تماماً، وكل طفل له حاجاته الغذائية المختلفة عن الآخر، وهذا ما تلاحظه أي أم. فكل طفل لديها تختلف شهيته وإقباله على الغذاء عن الآخر.

نظافة الثدي مهمة جداً، وعملية التنظيف هذه تبدأ قبل الولادة حيث على الأم أن تبدأ خلال أسابيع الحمل الأخيرة العناية بالحلمة وتنظيفها، أما وقت الرضاعة فغسل الحلمة بدقة قبل كل رضعة، وأن تلاحظ الأم أي التهاب يمكن أن يحدث فإن صحة الطفل مرتبطة بصحة الأم وبالذات وقت الرضاعة.

التناوب في إستعمال الثديين ينصح به الأطباء، وذلك لكي

لا يكون الضغط على ثدي واحد، ويتعرض الثاني للإحتقان وهذا يتعب الأم ويجهدها.

نعود في النهاية ونقول أن الرضاعة ليست تغذية جسدية فقط، ولكنها تغذية روحية فمع كل قطرة من الحليب يستقي الطفل الحب والحنان والرعاية، التي تمشي في دمه وتبقى معه إلى الأبد. وتحية لكل أم لم تستعن بزجاجة رضاعة لإطعام طفلها.

الفطام ـ الصبر شعاره
لكي تمر العملية بسلام

فطام الطفل من الأمور الصعبة، والتي تشغل ذهن الأم وذلك لما يترتب عليه من إحساس بالحرمان والألم من قبل الطفل. وسواء كانت الرضاعة طبيعية أم صناعية فإن توقف الطفل عن عملية الرضاعة والإستمتاع بها من الأمور الغير مستحبة بالنسبة له. وقد يبدو الفطام بالنسبة للأم عملية شاقة جداً وتستاء الكثير من الأمهات من عدم اقبال الطفل على الأكل وبالذات في البداية، ولكن لا داعي للقلق، فالوجبة الصغيرة تتحول إلى وجبات كبيرة. وبدل الرفض لها من قبل الطفل يطلبها بنفسه بعد تعوده عليها.

متى يبدأ الفطام؟ السؤال المحير... ولكن عملية الفطام تختلف من طفل آخر كما أنها تعتمد إذا كانت الرضاعة طبيعية أم صناعية. فدراسة ظروف الطفل عامة وعلى أساس هذه الظروف تستطيع الأم وبمساعدة الطبيب أن تقرر موعد بداية مرحلة الفطام.. فمثلاً الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية... وأمه متفرغة له في المنزل... لا حرج أن طالت رضاعته وخاصة من حليب الأم إلى الشهر الرابع بدون أي وجبات إضافية... ولكن إذا كان حليب الأم قليلاً وتحس أن حليبها غير كافٍ لطفلها هنا يجب أن نشرع في إعطائه الوجبات الإضافية عادة نبدأ بتقديم عصير الفواكه للطفل في البداية، ويحبذ البدء بملعقة صغيرة...

وبعد أن يأخذ الطفل هذه الكمية الصغيرة من العصير.. على الأم ملاحظة أي تغييرات يمكن أن تحدث للطفل... كالحساسية... أو اضطراب في الهضم... فإذا لم تحدث أي تغيرات... هنا تزداد الكمية إلى ملعقتين حتى نصل الطفل إلى تناول الكمية المطلوبة... وإذا حصل أي شيء للطفل كالإسهال مثلاً عندها يوقف استعمال العصير.

في باديء الأمر يرفض معظم الأطفال أي شيء يقدم لهم غير الحليب، وذلك لتعويدهم على العملية ولسهولتهم. لذلك يجب التدريج في اطعام الطفل وقد تبدأ الأم بإعطاء طفلها ملعقة واحدة... أهم شيء للبدء في عملية الفطام التفرغ التام من الأم لطفلها ولو في الأيام الأولى فقط، فتبدأ بملعقة ثم يأخذ الطفل رضعته العادية وفي اليوم الثاني... وفي نفس الموعد... ملعقتين ويستكمل الرضعة إلى أن يصل إل الكمية المطلوبة... ويستبدل الرضعة كلها بوجبة، إن عملية الرضاعة تتناقص بنفس المعدل الذي يزيد فيه الطعام الإضافي للطفل... ويفضل الكثير البدء بالعصير ثم الزبادي ـ وذلك لأن الزبادي يمتاز بسهولة هضمه وارتفاع قيمته الغذائية وقوامه اللين الذي يسهل عملية بلعه للطفل... وبعض الأمهات يضفن إلى الزبادي العسل.أو في مرحلة متقدمة هرس بعض أنواع الفواكه فيه واطعامه للطفل. الفواكه التي تقدم للطفل مثل التفاح والدراق والمشمش والخوخ في البداية ثم ينتقل إلى مرحلة الخضراوات والتي يفضل أن تعطي للطفل في البداية على شكل شوربة، وأفضل شيء أن تحضرها الأم بنفسها ولا تعتمد على أحد والخضراوات الطازجة أفضل. وليست هناك طريقة من تحضير هذه الشوربة فجزرة واحدة مع

قطعة بطاطس وكوسة تغلي على نار هادئة. . . وتصفى بمصفاة خضار ويعطى الطفل منها ملعقة في البداية ثم بالتدريج إلى أن تصل إلي وجبة كاملة. . . ويفضل أن تكون وجبة الظهر والصباح المهلبية أو أي نوع من أنواع الحبوب ـ والمغرب وجبة زبادي. . . فتبقى الرضعات للصباح الباكر وقبل النوم. . . والبعض يسمح برضعة قبل نوم الظهر ولكن إذا أكل الطفل وجبته يستغنى عنها أيضاً.

هناك آراء كثيرة حول اطعام الطفل البيض. ومع أن صفار البيض مهم ويحتوي على الكثير من المواد الغذائية وبالذات الحديث، إلا أن توخي الحذر في تقديمه للطفل واجب حتى لا يسبب الأكزيما للطفل. . . وينصح بعدم تقديم البيض للطفل قبل الشهر الخامس أو السادس ويجب أن تكون الكمية في أول الأمر ملعقة. وقد يعطى صفار البيض نصف مسلوق، ولكن يفضل الكثير من الأمهات أن يسلق جيداً ثم يهرس. . . وإذا ظهرت أي بوادر حساسية يوقف اعطاؤه للطفل لأن بعض الأطفال لديهم حساسية مرهفة للبيض. أن وصول الطفل إلى المرحلة التي يعتمد فيها على نفسه في تناول الطعام مرحلة شاقة، والأم تتحمل الفوضى، ولا تنزعج لو كان النصيب الأكبر من الأكل لليدين والوجنتين والأشياء المحيطة بالطفل. . . وأقل القليل يدخل فمه. . . ولكن بالصبر وعدم إرغام الطفل على تناول الطعام، وترك الحرية للطفل باستخدام يديه في البداية وبالتدريج ينتقل الطفل من مرحلة استخدامه أصابعه إلى مرحلة استخدام الملعقة حينما يصبح قادراً على ذلك فالحب والصبر والتمهل يؤدي بالطفل والأم إلى عبور هذه المرحلة بسلام وأمان.

لماذا يتساءل الطفل؟

تزيد أسئلة الطفل في الكثير من الأحيان، وتكون بعض الأسئلة محرجة في أحيان كثيرة. يسبب ذلك الضيق للأهل والضجر حيث لا يمكنهم الإجابة عليها... وكذلك فهم لا يريدون أن يتركوا الطفل في حيرة من أمره.

إن رغبة الطفل في التعرف إلى الأشياء والأشخاص والمواقف، هي التي تدفعه إلى السؤال فالطفل يطلب المعرفة والفهم... وتتغير تساؤلات الطفل في كل مرحلة من مراحل عمره، فالطفل لا يكف عن التساؤل منذ بداية السنتين إلى أن يصل إلى العاشرة أو أكثر قليلاً، وهذا التعطش للمعرفة يبين حيرة الطفل وعدم فهمه للأمور... وقد يعبر عن مخاوف وقلق... ولكن الأغلب يكون هدفه من السؤال حب استطلاع... وميل لإكتساب المهارات المختلفة والمعارف... ورغبته في إظهار مقدرته اللغوية، وبيان مداركه العقلية... فبمجرد نمو قدرات الطفل على الفهم والتفكير والسيطرة على الكلام يبدأ في التساؤلات...

في السنتين الثانية والثالثة يكون تساؤل الطفل عن صور تثير انتباهه، أشياء غريبة لا يعرف لها تفسيراً... أناس يراهم لأول مرة ثم تتطور أسئلته لتدور حول مواقف يمر بها إلى أن تأخذ شكلاً محدداً ويبدأ في تساؤلات عن مواضيع مختلفة.. .عميقة أو حرجة قد يصعب على الأهل الإجابة

عنها. . . أو قد تثير لديهم شعوراً بالقلق أو الخجل. . . وذلك يدفع الأهل إلى التهرب من الرد على تلك التساؤلات. . . أويجيبون عليها إجابة بعيدة عن الحقيقة، أو يطلبون من الطفل الكف عن طرح الأسئلة. هذا من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الأباء والأمهات والقائمون على تربية الطفل. فإن تعمد تأجيل الإجابة أو عدم الإجابة عليها بدون إبداء الأسباب، يترك أسوأ الأثر في نفسية الطفل ويولد لديه شعوراً بالذنب إذا كان السؤال محرجاً وكذلك يؤدي به ذلك الإهمال إلى فقدان الثقة في والديه وبمعلميه. . . ويؤدي فقدان الثقة إلى تزعزع القيم عنده، والإيمان بمن يعتقد أنهم منه. . . وإنهم مرجعه عند الحاجة للمعرفة. فالطفل يطرح الأسئلة الكثيرة والتي تحيره على من يثق بهم. . فالأب والأم والمعلم في نظر الطفل قاموس كبير مليء بالمعرفة والعلم. . . فهم بالنسبة له المصدر لكل شيء. . . والمعرفة في مقدمة هذه الأشياء التي يتوقع الطفل الحصول عليها منهم. فإذا خاب ظنه في هؤلاء كلهم قد يلجأ إلى من يجيب على تساؤلاته في أي مكان آخر وقد يحصل على الإجابة الخاطئة والضارة في نفس الوقت وبذلك نتسبب نحن الكبار وبدون قصد في إيذاء صغارنا، وقد يؤدي بهم ذلك إلى الإنطواء والمعاناة من الحيرة أمام تساؤلات ومشكلات لا يجد لها حلاً ولا جواباً. كذلك لابد من تذكر أن الإستماع إلى تساؤلات أطفالنا يؤدي إلى تفهم نفسياتهم، لأن تلك التساؤلات قد تكون انطباعات لديهم تحيرهم، أو مخاوف تؤرقهم وتعبيراً عن متاعب داخلية قد نتوصل إلى حلول لها بالإطلاع على تلك التساؤلات والتحدث معهم عنها.

أثر مدرسة التربية الرياضية قد يبقى مدى العمر على الطالبة!

لمدرسة التربية الرياضية أكبر الأثر على الطالبات ومن المفترض أن هذا لأثر يجب ألا ينتهي بانتهاء درس التربية الرياضية. . . أو حتى بانتهاء ليوم المدرسي. . . ولا حتى بانتهاء الدراسة نفسها ودخول الطالبة معترك لحياة العملية. . . وروتين العلم والحياة اليومية. . . أن ما أقوله وأؤكد عليه بأهمية دور مدرسة التربية الرياضية نابع بالفعل من امتناني الشديد لمدرسة فاضلة درست لي يوماً ما مادة التربية الرياضية في مدرسة خولة بنت الأزور. . . لقد كان أثر مدرستنا علينا ونحن طالبات فمازال أثر تربيتها الرياضية الحقة واضحة على سلوكي الحياتي حتى اليوم فأنا عشقت الرياضة. . . وحافظت على قوامي قدر المستطاع. . . وعلى مشيتي المعتدلة. . . وكتفي المرفوعتين وبطني المشدود حسبت تعليماتها لنا في كل وقت. . لم تكتف مدرستي بما تدرسنا أياه في حصص التربية الرياضية ولكنها كانت وراءنا في كل مكان. . . ونحن نمشي في ساحة المدرسة. . . ونحن نطلع السلالم قفزاً فلم نكن نمشي بل كنا نجري جرياً. . . كانت معنا في كل لحظة بنصائحها الحازمة الحنون في نفس الوقت. . . فما أزال أتذكر تعليماتها. . . ارفعي رأسك. . . اشفطي بطنك. . . اعدلي أكتافك. . . أمشي معتدلة. . . اطلعي السلم وأنت مستقيمة الظهر. . كانت بالفعل وراءنا. . . البعض كان يتهرب منها. . .

ولكني كنت أنفذ كل ما تقوله. . . ولم أكن أغضب من تعليماتها المستمرة. . . ربما لأني كنت أسعى لإرضاء كل مدرساتي حرصاً على التفوق. . .ربما حباً في الرياضة. . . فأنا مازلت أمارس الرياضة بانتظام. . . سواء في مركز اللياقة البدنية للسيدات أو في المنزل. . . فممارسة التمارين الرياضية المكثفة وبالذات في المركز أصبحت جزءاً من ممارساتي الحياتية احرص عليه. . . بل واستمتع به مع صديقات عزيزات. . . قد تعتبر بعض السيدات أن التردد على مثل هذه المراكز ترف ولا فائدة منه. . . ولكن من تجرب ممارسة الرياضة وبانتظام تعرف أهميتها ليس فقط للرشاقة وهي مطلوبة بالفعل. . . ولكن أيضاً لإكتساب الحيوية والنشاط والقدرة على مواصلة العمل الجاد المثمر. . . فحقيقة لا بد من الإعتراف بها وهي أن الإنسان بعد ممارسة رياضة معينة يكون في حالة صفاء ذهني لا حدود لها. . . مقدرة على التفكير وحيوية منقطعة النظير. . . فكم اتمنى لو تخصص كل سيدة يومين في الأسبوع على الأقل لتمارس رياضة معينة تمنحها الشباب والحيوية لأنه بالفعل اثبتت كل الدراسات أن الرياضة تطيل العمر وتزيد من الحيوية. . . وتخفف من العديد من الأمراض وقد زاد الوعي ولله الحمد بأهمية ممارسة الرياضة في قطر. . . وهذا واضح من ازدياد عدد الناس الذين يمارسون المشي والجري على الكورنيش الجميل. . فكم أحس بسعادة تغمرني عندما أرى تلك الأعداد في ازدياد يدل على ازدياد وعي الناس بالفعل وإقبالهم على الرياضة. . . أمنية صادقة أن تكون ممارسة الرياضة جزءاً من ممارساتنا اليومية أو الأسبوعية على الأقل. . . ورجاء حار أوجهه لكل مدرسات التربية الرياضية وبالذات في المدارس الإبتدائية أن

يكن قدوة للصغيرات وأن يحببهن في الرياضة ويكن دافعاً لهن لممارستها ليس فقط في درس التربية الرياضية المغلوب على أمره والمستضعف من قبل الجميع... ولكن في كل وقت فراغ لهن في المدرسة... لتكون الرياضة شيئاً جميلاً محبباً بالنسبة لهن... وليس فقط للرشاقة ولكن لسلامة عقولهن وقدرتهن على التفكير وصدق القول «العقل السليم في الجسم السليم» وسلامة الجسم لا تأتي إلا بالرياضة.

فتحية لك يا مدرستي الغالية وليحفظك الله أينما كنت وتحية لكل مدرسة تؤثر في طالباتها وكل مدرس يترك أثراً باقياً في طلابه يتبعونه من بعده في حب الرياضة... ونشكر الله لأهتمام قطر بالرياضة والتي جعلتها في مقدمة الدول وأصبحت علامة بارزة تذكر بها في كل المحافل الدولية... ومزيداً من الرياضة... لمزيد من الصحة والإنتاج.

دور الأسرة في تنمية عادة القراءة عند الأطفال قبل سن المدرسة

أن تنمية عادة القراءة لدى الطفل من أكبر المؤثرات في تكوين شخصية سوية. فالقراءة أساس التعلم بمعناها التقليدي المعروف، وهي وسيلة لنمو المهارات والمفاهيم. فالشخص الذي يقرأ قادر على تحقيق التطور الذاتي في مختلف مناحي انشطته ومعرفته. فالقراءة والإطلاع مظهر هام جذاب ومؤثر من مظاهر الشخصية. ولا يمكن اكتساب أية معرفة بدقة بدون اتقان القراءة.

لكي نتوقع من الراشدين الإقبال على القراءة الواعية وهي التي اعنيها من كلامي ـ لا بد من تهيئة الصغار لهذا فأسباب عدم إقبال الكبار على الكتاب وانصرافهم عنه إلى أمور أخرى، ترجع إلى مرحلة الطفولة. فعندما ينشأ الطفل في بيئة كل مفرداتها تهتم بالقراءة وتحترم الكتابقيمه، وكذلك يكون الكتاب متوجداً ومن السهل الحصول عليه، والتمتع به في نفس الوقت... والأهم من ذلك التشجيع على الإقبال عليه والحرص على اقتنائه والحفاظ عليه. وهذا لا بد من توافره منذ الطفولة المبكرة، فإننا إذا انتظرنا إلى أن يصل الطفل إلى سن المدرسة... فقد يؤخر ذلك ظهور ميول وقدرات الطفل على القراءة. من هنا لا بد من التركيز على دور الأسرة في تكوين وتنمية عادة القراءة لدى الطفل.

أن الصبر على الطفل ومحاولة تعليمه قبل سن المدرسة، مسألة شاقة وتحتاج إلى تفهم وجهد من الأهل ويجب أن تتم بمرونة وتشويق، وعدم دفع الطفل للقراءة بالقوة، وأن تؤخذ المسألة كأعداد للقراءة، وأن تكون مرتبطة باللعب والمرح والتسلية والإستمتاع بوقت القراءة.

من الضروري أن تكون الكتب المخصصة لهذا السن كبيرة، واضحة، ملونة تحوي الكثير من الصور... وأن تكون من ورق جيد ومادة قوية... فالطفل قبل سن السادسة يحتاج إلى وسائل إيضاح كبيرة، وذلك لأنه من الصعوبة عليه أن يركز نظره لفترة طويلة على الأشياء الصغيرة... وتوجد الأن في المكتبات بعض الألعاب المصنوعة من البلاستيك على شكل كتاب تحتوي على صور وكلمات لأشياء وحيوانات مرسومة بطريقة جذابة وألوان جميلة ولا تؤذي الطفل. فمن أهم ما يجب توفره في لعب الأطفال وكتبهم هو التشويق وعدم القابلية للكسر حتى لا تؤذي الطفل وتجرحه.

يبدأ الطفل في نهاية السنة الثانية من العمر تقريباً في إظهار قدرته على استعمال الكلمات والتي غالباً ما تكون نابعة من خبرته وتعامله مع الأشياء فعلى من يقوم على رعاية الطفل وتربيته في هذه المرحلة وبالذات الأم أن يستغل هذه القدرة والعمل على تنميتها من خلال تكرار الكلمة مع إبراز صورة الشيء للطفل ولمرات عديدة، فذلك يدفع الطفل إلى الربط بين الصورة واللفظ، وقد يطلب الطفل إعادة الكلمة لدرجة قد تضيق منها الأم. ولكن من المهم عدم التذمر ومحاولة الإجابة على تساؤلات الطفل وترديد الكلمة له بطريقة صحيحة وقد أثبتت

بعض الدراسات التي أجريت على الأطفال لمعرفة قدرتهم على القراءة بأن بعض الأطفال يستطيعون القراءة منذ السنة الثالثة من عمرهم... ولكنه بشرط توفر بيئة غنية بمفردات المعرفة والتعلم والتوجيه... ومحفزة من حيث التشجيع والثواب للذين هما من أهم عناصر اكتساب المهارات في هذه المرحلة.

أنه من المهم أن يكون للطفل مكتبة خاصة به، يحفظ بها كتبه ويكون هو المسؤل عنها... يرتبها، ويحافظ عليها. وعندما أقول مكتبة لا أعني مكتبة بالمعنى المجرد... ولكن مجرد ركن صغير في غرفته للكتب يكفي بأن يشكل أول نواة لزرع حب الكتاب، وعادة المحافظة عليه، والحرص على إقتنائه والإستمتاع به وهذا من شأنه أن ينمي علاقة الطفل بالكتاب ويزيد من ارتباطه به واعتزازه به كما يساهم في تكوين شخصيته التي يعمل دائماً الكتاب على صقلها وبذلك يكبر الطفل وهو مقتنع بالمقولة الحكيمة «وخير جليس في الحياة كتاب».

إختيار الكتاب بدقة..
أول خطوة لدفع الطفل للقراءة الواعية

حقيقة لا يكفي أن يكون الكتاب جذاباً، وشيقاً، بل لا بد أن يكون مناسباً للطفل في موضوعه وألفاظه ورسوماته وذلك بالنسبة لعمره... لأنه عندما يكون الكتاب مناسبر للمرحلة العمرية التي يمر بها الطفل. فذلك يؤدي إلى انصراف الطفل عنه. فإذا كان موجهاً لعمر أكبر منه فإن صعوبته تنفره من الكتاب، بينما إذا كان موجهاً لأصغر سناً، فإن استخفاف الطفل لما يرد بالكتاب أيضاً يدفعه للإنصراف عنه... فنكون نحن بدل أن ننمي رغبة الطفل في القراءة وحب الإطلاع، نبعده عنها وننفره منها.. لذلك يجب مراعاة حصيلة الطفل اللغوية، ليمكنه الإستفادة من الكتاب بإستخدام ما تعلمه من الكلمات والمفردات. كذلك لا بد من مراعات ميول الطفل في كل مرحلة عمرية، فالطفل قبل سن المدرسة يميل إلى ما يجلب له المرح، وينفر بطبيعته مما يتعبه... فهو يجد سعادة في اللعب وسماع القصص، لذلك لا بد من مراعاة ذلك ومحاولة تقديم القراءة للطفل عن طريق اللعب ليقبل عليها بنفس الدرجة التي يقبل بها على ألعابه، وبهذا نمهد له الطريق لحب القراءة عن طريق إشباع حاجات ورغبات تلك المرحلة. وبما أن الطفل يحب المرح والدعابة لذلك لا بد من مراعاة ذلك عند اختيار القصص... والأغاني والأناشيد... بما يتناسب مع حاجات الطفل...

فعلاوة على ما تجلبه للطفل من متعة وتنمي عنده القدرة على التمييز السمعي فكذلك تسهم في توسيع لغة الطفل وزيادة معلوماته، وذلك لسهولة ترديدها والقدرة على حفظها من قبل الطفل... اختيار الوقت المناسب لعرض أي كتاب على الطفل له دور كذلك في إقبال الطفل على ذلك الكتاب لذلك فإنه من المفيد تقديم مواد عن أشياء رآها الطفل، أو أمور قام بها مثلاً عند تقديم كتاب عن كرة القدم بعد مشاهدة الطفل لمباراة فعلية، فإن الطفل في تلك الحالة يكون معداً نفسياً لتقبل المعلومة، فهي تشبع عنده الفضول لمعرفة المزيد عما شاهده وفي نفسه الوقت ترد على أي تساؤل قد يكون ورد بذهنه أثناء المباراة.

لتحبيب الطفل في القراءة... أعجبتني طريقة كانت تتبع مع أولادي في الحضانة في الولايات المتحدة... وهي رسم القصص التي تحكى لهم في الحضانة، كل يوم تقص لهم المدرسة حكاية... وتعطيهم الفرصة للتعبير عنها بالرسم... وبهذا فإن المدرسة باختيارها القصة المناسبة وتعبير الطفل عنها بأسلوبه، لا ينمي القدرة اللغوية أو حب الأطفال للقراءة فقط، ولكنه أيضاً ينمي التذوق الفني لديهم في نفس الوقت... وبذلك يربطونه بين الكلمة المسموعة والرسم... فيترجمون على الورق وباستخدام الألوان ما يسمعونه، وما يحسونه في نفس الوقت. وهذا يؤكد لنا ضرورة اختيار ما يسرد على الطفل، وانتظار السن المناسبة لبعض أنواع القصص كالقصص الخيالية التي تحكي عن الجن والأشباح. فإن معظم هذه القصص لا تناسب سن الأطفال في مرحلة معينة لأنهم لا يميزون بين الحقيقة والخيال، وقد تسبب لهم الرعب والخوف... وتترك آثاراً نفسية سيئة تبقى

بصماتها مدى الحياة. . . إن مراعاة درجة نضج الطفل، واختيار التوقيت المناسب الذي تعرض على الطفل فيه مثل تلك القصص، والإطلاع على مدى استعدادهم لتقبلها. وذلك لأننا لا نستطيع أن نهمل قيمة الخيال وأهميته لدى الطفل والعمل على تنميته. . . ولا يمكن إبعاد كل ما يشمل على ذلك النوع من القصص من المكتبة الخاصة بالطفل. ولكن ضرورة الدقة في الإختيار وفي التوقيت أهم ما في الأمر لكي لا نسيء إلى أطفالنا بدل أن نخدمهم. . . لذلك يدفعنا هذا إلى التدقيق ليس فقط على ما نختاره ولكن الحرص على أن يكون من يكتب للطفل في مستوى يؤهله للكتابة له، فالكتابة عن الطفل تختلف كثيراً عن الكتابة للطفل.

ولنا حديث آخر في الموضوع.

مثلما تدين تدان

ما أهم أن نربي أبناءنا على محبة الكبار واحترامهم والعمل على إرضائهم... فالمسنين في أمس الحاجة لهذه المعاملة منا... وحيث أن كل أعمالنا يقلدها الأطفال فإن معاملتنا لوالدينا كذلك تنطبع في عقولهم... ويشبون على نفس الطريقة التي يرونا نعاملهم بها... فالطفل ليس سوى نتاج تربية والديه وسلوكه هو تقليد لسلوكهم قبل كل شيء.

لقد كان اللقاء العاشر لمسروع التوعية الأسرية يدور حول كيفية رعاية كبار السن في العائلة... وتحدثت في اللقاء كل من د. حصة صادق ود. لولوة المسند والسيدة/ نصرة النوبي وقد أثار فينا الحديث حقيقة الكثير من المشاعر... عبر عنها البعض بمشاعر الخوف والإكتئاب وترقب تلك السن التي تدفع بالإنسان إلى العودة إلى الطفولة بعمرها وربما أكثر من ذلك فقد وصف الله سبحانه وتعالى تلك المرحلة بأرذل العمر في كتابه الكريم... فهي بالفعل مرحلة صعبة وتحتاج للكثير من الصبر والتحمل سواء من قبل المسن نفسه ليتحمل متاعب الكبر وأمراض الشيخوخة، أو ممن يقومون على رغباته وذلك لتحمل ما يصدر منه أحياناً من مضايقات. ولكن ما يمكن أن يقدمه أي ابن لوالديه لا يساوي جزءاً من المليون مقارنة بما قدماه هما لهذا الإبن... وبالذات الأم... فما تعانية الأم في سبيل أي ابن من أبنائها يبدأ بلحظة خلقه في أحشائها... وتكبر مسؤلياتها وتعبها إلى أن يصل إلى

مرحلة الرشد. وما تزال تتعب وتسهر في سبيله... فكيف يمكن رد الجزاء والجميل لها بعد كل ذلك...

إن تربية الأبناء على حب الجد والجدة وجعلهما أمر مهم وبالذات في هذه الأيام حيث ابتعدت البيوت عن بعضها وأصبحت كل أسرة تعيش بمفردها... ولم يعد للأسرة الممتدة وجود فلا بد من التواصل... وأنا أعرف أن زيارة الكبار في السن قد تكون مملة بالنسبة للأطفال ولكن هنا يبرز دور الأم وعلى الأقل في المناسبات وأيام الجمع... ومحاولة تحبيب الأطفال في كبار السن وذلك بذكرهم الحسن أمامهم...إن بر الوالدين تكفير للذنوب... وبالذات الأم أو أقاربها فقد أتى للرسول ﷺ رجلاً فقال: يا رسول الله ءني أصبت ذنباً عظيماً فهل من توبة؟ فقال الرسول ﷺ: هل لك من أم؟ قال: لا، قال هل لك من خالة: قال نعم... قال: خبرها، فالإحسان إلى الوالدين يستمر حتى بعد وفاتهم بوصل أصدقائهما ومن كان يعز عليهما والصدقة في سبيلهما...

إن وجود شخص كبير في الأسرة من الأمور الجميلة... وكم أتمنى لو تعيش أمي أو أم زوجي معي... ولكن ظروف الكبار أحياناً ولكثرة الأبناء يوقعهم في حيرة من أمرهم عند اختيار الإبن أو الإبنة التي يفضلوا السكن معها... وعندها يتم غالباً اختيار الإبن...

ركزت الدكتور لولوة المسند على أهمية الدين بالنسبة للمسنين، وكيف أن التدين يقي المسن من التعرض لكثير من الأمراض سواء النفسية أو الجسدية، وفضل الصلاة في المحافظة على الحيوية وأهمية السجود في صحة الدورة الدموية حيث أن

عملية السجود تغذي أوعية الرأس بالدم... ولكن مع ذلك لا يمكن أن نغفل أهمية الرياضة والحركة... فما نراه من حيوية المسنين الأجانب يتبعون نظاماً حركياً ومشياً وجرياً يومياً أيضاً لا يمكن أن نتجاهله... فلو جمع المسن المسلم بين الصلاة وبين الحركة والمشي في الهواء الطلق لكيف أصبح حاله... إن تشجيع المسنين على ممارسة أي رياضة سواء جسدية أو عقلية. من أهم الأمور.. كذلك الإندماج في المجتمع وهذا ضروري جداً لأن الأم أو الأب إذا عاش مع أحد الأبناء مع نظام المعيشة الحالي والذي يعتبر عازلاً للناس عن بعضها البعض.... فكل فرد مستقل بنفسه... والزيارات سبه منعدمة بين الجيران... إن هذا الوضع يحتم علينا أن نجد متنفساً لهؤلاء الآباء والأمهات... والمشروع الذي هو قيد التنفيذ والذي يقوم على بناء دار للمسنين يلتقون فيها يتشاورون ويتبادلون الحديث والمعارف... ويرفهون عن أنفسهم. هذا المشروع سيكون إن شاء الله أفضل هدية من الدولة ومن الهلال الأحمر للمسنين.

إن للمسن حق علينا جيمعاً... وأفضل ما نقدمه له... أن نصله وأن يحش أننا لا ننسى فضله علينا... وأن نعمل كلنا على إسعاد هذه الفئة التي تحتاج فعلاً لكل لمسة حانية وبادرة وفاء من كل صغير وكبير في هذا الوطن...

وكل ما نقدمه لوالدينا سنراه في معاملة أبنائنا لنا مستقبلاً... فمثلما تدين تدان.

اختيار أسماء الأبناء.. واجب!

من حق الطفل على والديه أن يسمياه اسماً جميلاً.. محبباً إلى النفوس، فإن للإسم الحسن موقعاً في النفوس مع أو سماعه.. وقد اهتم الرسول ﷺ بهذا الأمر ودعى إليه.. فقد قال صلوات الله عليه: «إنكم تدعون يوم القيامة بأسمائكم وأسماء آبائكم، وفاحسنوا أسماءكم»..

ولاختيار الأسماء للأطفال لا بد من مراعاة أمور بسيطة ولكن تأثرها قد يمتد مع الطفل مدى العمر.. فالتصاق الاسم بالإنسان كبير.. وأثره على نفسيته عميق.. فلا بد من مراعاة بعض الأمور مثل أن يكون الإسم قليل الحروف.. خفيفاً على الألسن.. سهلاً في اللفظ.. سريع التمكن من السمع.. فالاسم السهل الجميل يطبع في الذاكرة أسرع من الاسم الطويل المعقد.. ولا يجب أن ننسى المعنى.. وبالذات لغتنا العربية.. فمعنى الإسم يضفي عليه بريقاً.. ويزيد من تقلبه.. ولغتنا ثرية بالمعاني الجميلة المجردة والحمد لله فلماذا لا نختار الأسماء التي تسعد أبناءنا وتضفي بريقاً على نفسياتهم؟

كما وصى الرسول ﷺ على عدم عقوق الوالدين ومراعاتهم كذلك كانت التوصية إلى الآباء في اختيار الأسماء الجميلة إلى أطفالهم. وتسمية الطفل باسم قبيح اعتبر في الإسلام نوعاً من عقوق الأبناء والإساءة إليهم.. حيث جاء رجل لعمر وقال ابني يعصيني فرد الابن بأن أباه قد عقه قبل أن يعقه هو، ومن الأمور

التي كانت سبباً للعقوق أن سمى ابنه باسم سيء فحكم له عمر وأمر المسلمين بأن يحسنوا اختيار أسماء أبنائهم.

أنا أعتقد أنه لا بد وأن يكون للمسؤولين دور في رفض إطلاق اسم سيء إلى أي طفل فيها.. صحيح أن تسمية الطفل مسؤولية والديه ولكن إذا كانت الإساءة واضحة والاسم خارج عن حدود العرف والتقاليد فلا بد من تدخل الجهات المختصة لمنع الأهل من ذلك.. فقد قرأت خبراً مرة في جريدة يحكي قصة أسرة يابانية قد سمت ابنها بالشيطان وأثار ذلك الخبر ضجة إعلامية، وأنكرت الهيئات الإدارية في اليابان على الأسرة تلك التسمية لما فيها من إساءة للطفل.. وأجبرت الأسرة تحت ضغوط من كل الجهات على تغير اسم طفلها.. ولم يترك المجتمع فرصة للأهل للإساءة إلى طفلهم بذلك الاسم القميء الذي سيلتصق به مدى حياته..

صديقة عزيزة علي.. رزقت بابنة جميلة.. حبوبة.. وأطلقت عليها اسماً كريهاً غير محبب لا لفظاً ولا معنى.. صعب لدرجة يكره الإنسان أن يلفظه.. ويستحيل تذكره أو لفظه صحيحاً.. وعندما كلمتها بخصوص تلك التسمية.. وأنها تظلم هذه الصغيرة الجميلة قالت ماذا أفعل إنه اسم أم زوجي.. وأصر على أن أطلقه على ابنتي.. فقد كان أم زوجها متوفية ويريد ابنها أن يحيي ذكراها ويسمي عليها.. إن إحياء ذكرى أمواتنا لا يكون فقط بالتسمية عليهم.. فهناك أوجه كثيرة متعددة جميلة ورائعة وفيها فائدة للغير وفائدة وأجر للمتوفي أفضل بكثير من إطلاق اسمه على طفل صغير في العائلة.. فيستطيع أن يتصدق عنها.. يحج عنها إذا لم تكن أدت فريضة الحج.. أن يصل أقاربها

ومعارفها بعد وفاتها. . أن يقيم صدقة جارية باسمها. . وهناك الكثير وأقلها الدعاء لها في كل وقت. . وذكرها بالخير. . ولا بأس أن نطلق أسماء جداتنا على أطفالنا لو كانت تلك الأسماء جميلة أو حتى مقبولة. . ولكن اسم الأم المتوفية إذا كان سيعرض الطفل لأن نوع من أنواع الإساءة أياً كانت ـ سواء فيما يتعلق بلفظه أو معناه أو أي شيء آخر. . فلا يجب أن يتردد الوالدان وأن يرفضا ذلك. . لكي لا يكبر ابنهم أو ابنتهم وهو حاقد عليهم. . كاره لاسمه الملتصق به. . وقد ينعكس ذلك على حبه واعتزازه لنفسه فينقلب كرهه للاسم كرهاً للذات. . ويدخل في متاهة من المتاعب النفسية تعرضه لمعاناة كانت من الممكن تلافيها. . وتجنيب الطفل متاعب قد تكون عائقاً له للتوصل إلى أقصى ما نتمناه له صحة نفسية وإبداعاً بعيداً عن القلق والانزعاج. .

لماذا لا يختار الإنسان اسمه؟

لا نستطيع أن ننكر أن الإسم يلتصق بالإنسان التصاقاً مخيفاً وبالذات بعد سن معينة وبعد أن يعرف به في كل مكان.. والأصعب أن اسم كل منا في داخله قد يكون كفصيلة الدم والتي من المستحيل أن نغيرها.. ولكن بالنسبة للاسم لو تغير في سن مبكرة قليلاً وقبل أن يبدأ الإنسان حياته العملية بالذات وعرف بالاسم الجديد فقد يصبح الأمر أكثر تقبلاً.

قد تكون الدعوة غريبة بعض الشيء وذلك بأن يختار الإنسان اسمه وبالذات إذا كان اسمه من تلك الأسماء التي تسبب الإحراج أو الضيق.. أو تكون محل استهزاء وسخرية من الغير.. أو تكون متعارضة مع معتقدات الإنسان ومكانته.. فقد كان الرسول ﷺ يغير أسماء الصحابة بعد إسلامهم.. وفي ذلك أمثلة كثيرة وأحاديث كثيرة وبالذات الأسماء التي كانت متعلقة بالأوثان والأصنام أو تلك التي تدل على معاني قبيحة.. فعن ابن عمر رضي الله عنهما رويا أن رسول الله ﷺ غير اسم عاصية وسماها جميلة.

ومسألة تغيير الاسم من الضروري أن تكون في سن مبكرة وضرورة ذلك تنبع بالفعل من التصاق الاسم بالإنسان لدرجة يصعب بالفعل معها أن يتخلص منه.. صديق عزيز علينا.. غير اسمه منذ سنتين في الأوراق الرسمية وجواز السفر وأعلن ذلك رسمياً وقد حاولت كثيراً أن أناديه باسمه الجديد والذي اختاره هو

وقد أكون قد نجحت بعض المرات ولكن عندما يمر بخاطري أو أتذكره في أي لحظة يمر في الذاكرة باسمه القديم الذي ارتبط به وانطبع في ذاكرتي بحيث لا أستطيع إزالته مهما حاولت. . فالاسم بالفعل يصبح جزءاً من الشخص في سن معينة ومهما كان الاسم الذي يختاره الإنسان جميلاً ومحبباً لكن يظل الاسم الأول والذي أطلق عليه منذ ولادته هو الأبقى والأقوى لذلك لا بد منه الاختيار السليم لاسم الطفل منذ البداية.

قد يكره الإنسان اسمه لسبب من الأسباب ولكن قد يحدث أنه عندما يصل الإنسان إلى سن معينة بقناعة مختلفة وفكر أنضج ومعرفة أعمق تتغير نظرته إلى اسمه وقد يحبه أو على الأقل يرضى به ويقتنع. . وفقد حصل لي ذلك. . . كبرت وأنا أكره اسم موزه ولم أكن أسمح لأي أحد من معارفنا وأقاربنا أن يطلق اسم موزه على أي من بناته. . حتى لو كان اسم الجدة. فأنا سميت على جدتي. . ومع أن ذكرى جدتي جميلة وعطرة ولكن الاسم كان سبباً في استهزاء البعض وبالذات في الدول العربية الأخرى. . ولكن بعد فترة طويلة حصلت حادثة بسيطة تتعلق بالاسم حيث كنا في رحلة خارج قطر وصادفنا موسيقاراً ألمانياً وزوجته التي كانت أيضاً ملحنه. . وعندما سمعا اسمي هتفت هي بأن الاسم موسيقى جداً ويصلح ليكون مقدمة لمعزوفة موسيقية. . متناغمة،. . عندها أحببت لفظ الاسم ولكن ظل المعنى فموزة مفرد موز كما كنت أظن أو كما يطلق على الموزه الواحدة في بعض الدول العربية. ولكننا كخليجين عندما نريد موزاً حتى ولو واحدة لا نفرده. . نقول عليه موز واحد. ولكن بعد البحث ومعرفة معنى اسم موزه الحقيقي من المصادر والمراجع العربية عرفت أن معنى موزه هو الجوهرة الكبيرة

المكنونة. . واكتشفت أن أغلبية الصديقات في الإمارات يعرفن معنى اسم موزه. . فالاسم منتشر بالفعل هناك أكثر من أي دولة خليجية أخرى. . ولكن لاحظت أنه في قطر قليل جداً من الناس وحتى اللاتي اسمهن موزه لا يعرفن المعنى الحقيقي للاسم ولكن هذا لا يمنع أني مازلت أتمنى لو كان اسمي مختلفاً. . فقد كنا في معظم الأحيان نغير أسماءنا أنا وبعض صديقاتي عندما كنا صغاراً. وبالذات عندما نسافر فكانت كل واحدة تختار اسماً لها. . ونحاول أن ننادي بعضنا البعض بأسمائنا الجديدة طوال فترة السفر. . وكنا نختار الأسماء الجميلة التي تحمل معنى جميلاً. . فقد كان معظمنا مستاء من تسميته. . والتي لم يكن لنا دخل باختيارها وفرضت علينا.

هناك أمور تفرض على الإنسان ولا يستطيع تغييرها. أصل الإنسان. . لونه. . جنسه. . ولكن بالنسبة للإسم يفرض على الإنسان فعلاً ولكن من الممكن أن يطلب الإنسان تغييره بعبد بلوغه سناً معينة. . وهذا موجود في تراثنا الإسلامي والعربي فما علينا سوى العمل على إحياء تلك العادة وأن نضفي عليها صفة القانونية حيث تكون هناك جهة مسؤولة عن تغيير الأسماء وبرغبة الشخص بعد بلوغه السن القانونية وإعطاء الأسباب التي تدفعه لتغيير اسمه.

قد يعترض البعض ويقول إن الإنسان بشخصه وليس باسمه. . وقد يحب الإنسان اسماً معيناً لارتباطه بشخص عرفه وأحبه وأعجب به. . ولكن يظل الاسم السيء معاناة لمن يطلق عليه لا يحس بها إلا من عانى منها. . لذلك دعوة لكل أم وأب اختارا أفضل الأسماء لأبنائكم. . أكرموهم ليكرموكم.

ما هي مصادر التلوث السمعي؟

عندما نسمع كلمة «تلوث» أول ما يخطر على البال التلوث الجوي.. التلوث بمعناه الشائع.. تلوث الجو.. أو تلوث الماء.. أو أي تلوث مادي ملموس.. نراه بالعين.. نلمسه باليد أو نشمه عن طريق حاسة الشم.. ويدخل الرئة عن طريق التنفس فيلوث أحشاءنا.. ويسبب العديد من الأمراض والأوبئة التي قد تكون مستعصية في الكثير من الأحيان هذا هو التلوث المعروف.. ولكن هناك تلوثاً من نوع آخر هو التلوث السمعي.. يخترق الأذن ويسبب الأمراض أيضاً.. وبالذات الأمراض النفسية والعصبية.. والذي يثبت ذلك دراسات عديدة أجريت على تلاميذ مدارس مختلفة.. بعض المدارس تكون في موقع هادىء وبعيد عن الضوضاء والإزعاج.. بينما مدارس أخرى تكون بجانب شوارع مزعجة وأصوات عالية نتيجة لمرور السيارات أو الشاحنات بقربها.. فقد أثبتت الاختبارات التي طبقت على تلاميذ المدارس السابقة أن الأطفال في المدارس التي تقع في أماكن هادئة أكثر قدرة على التركيز والتحصيل.. وحتى سلوكياتهم كانت أفضل بكثير من أطفال المدارس التي تتعرض لأصوات وإزعاج من مصادر مختلفة.

أن ما يجري الآن على الساحة الغنائية من انتشار الأغاني الصاخبة والتي تنتشر بسرعة البرق بين الشباب.. فهذ الصخب والإزعاج لا ينتميان إلى الموسيقى ولا إلى الذوق الفني بأي طريقة هو من صلب التلوث السمعي الذي يتعرض ليس فقط

الشباب ولكن كل شرائح المجتمع. . فإذا كان صوت المذياع أو المسجل يصدح في غرفة من غرف المنزل وهي التي تخص الشاب في العائلة. . لا يستطيع أن يمنع أي أحد من سكان المنزل الأبرياء تلك الضوضاء من أن تخترق أذنيه وتسبب له ذلك التلوث السمعي والذي يكون أخطر من ذلك الذي يحدث للشاب نفسه. . فذلك بإرادته، بينما المستمع الإجباري البريء يحدث له ذلك التلوث غصباً عنه وبدن إرادته وقد فرض عليه ذلك التلوث فرضاً قسرياً.

أن تأثير هذا اللون الموسيقى الصاخب على الجميع هو من أسوأ ما يحدث لنا هذه الأيام فهذا النوع من التلوث والذي يصيب أعصاب الأذن قد. . يتطور فيعطل حاسة رائعة من الحواس وهي حاسة التذوق الفني والاستماع إلى الجيد والراقي من الموسيقى العالمية والعربية. . الطرب لصوت فيروز وأم كلثوم وعبد الوهاب. . أنا لا أنكر أن لكل جيل ذوقه ولكل عمر متطالباته واختياره. . ولكن إذا كان هذا الاختيار فيه ضرر واضح فلا بد من التدخل فيما نراه من إقبال الصغار على المسجلات الصغيرة الحجم والتي تلتصق سماعاتها بالأذن والتي تسمى (Walk man) فهذه من أخطر الأمور على سمع الأطفال والشباب. فإن التصاقها بالأذن تسبب ضعفاً في السمع على المدى البعيد. . وبالفعل فهناك الكثير من حالات الصمم الجزئي حدثت بالفعل بسبب تلك الأجهزة. . ولا ننسى ما أثير منذ فترة من تأثير التليفونات النقالة السيء على الأذن وبالذات بالنسبة لأولئك الذين أصبح التليفون لا يفارق أذانهم. . وبدون داع في الحقيقة لأنه أيا كانت أهمية المكالمة لا أعتقد أنه لا بد من القيام بها وقت التسوق أو التمشي أو وقت سياقة السيارة ولا بد من وقفة مع النفس بشأن تلك

الأجهزة.. وأسداء النصيحة لمن يبالغ في استخدامها.

هناك ملاحظة قد نغفلها نحن لأننا نعيشها ولكن من يأتي من بلاد أخرى إلى قطر لأول مرة يلاحظها وهي ظاهرة إيجابية حقيقية وأنا سعيدة جداً بها وأتمنى أن تستمر على هذا الحال وهي ظاهرة عدم استخدام منبه السيارة في الشوارع من قبل السائقين.. فنادراً ما نسمع ذلك الصوت المزعج وخاصة عند السير في الشواع الرئيسية فأنا لا أسمع، صوت منبه السيارة إلا في وقت الضرورة.. وذلك عكس ما يحدث في معظم الدول العربية حيث يستخدم السائقون منبه السيارة في الشوارع بمناسبة وبدون مناسبة لدرجة الإزعاج وهذه الملاحظة سمعتها من أكثر من شخص يعيش في الدوحة.

للإعلام دور كبير كذلك في التلوث السمعي وبالذات التليفزيون وبخاصة بعض أفلام الكارتون فالكلمات النابية التي تتلفظ بها بعض الشخصيات في أفلام الكارتون هي بالفعل من أكبر من الملوثات السمعية لأطفالنا.. فعندما تذكر كلمة مثل أيها اللعين.. أو أغرب عن وجهي يا حقير وغيرها فإن تلك الكلمات تنطبع في ذهن الصغير ويلفظها هو بالمقابل.

إن هذه بعض الأمور التي تسبب التلوث السمعي لأبنائنا.

وفي اللقاء القادم إن شاء الله سنتناول كيفية الوقاية من هذا الداء وماذا نفعل لحماية الأطفال من المصادر التي قد تسبب لهم ذلك التلوث.

كيف نعمل على رقابة أبنائنا من التلوث السمعي...؟

تحدثنا سابقاً عن مصادر التلوث السمعي.. والآن سنتناول الحديث عن بعض الإجراءات التي لو اتخذت وروعيت في بعض الأمور قد يكون من شأنها أن تقي أطفالنا ذلك الخطر الذي قد يتعدى ضرره التأثير الجسدي ويصبح ضرراً نفسياً ووجدانياً.. فالتلوث السمعي من أخطر أنواع الملوثات التي لا بد من العمل على محاربتها.. وتجنب مصادرها كأسلوب وقائي وقبل أن ننتظر النتائج السلبية له.. وعلى جميع المستويات.. فلا بد من أن يراعي المسؤولون ضرورة التخطيط المسبق لبناء المدارس والمنازل واختيار أماكنها بعيداً عن المصانع والشوارع الرئيسية الكبيرة المزدحمة بالمرور وخاصة الشاحنات وكذلك مراعاة أن تكون المطارات في أماكن بعيدة بحيث لا يزعج صوت الطائرات المتكرر التلاميذ أو حتى سكان المنازل.. والحمد لله فإن مساحة أرضنا الحبيبة تكفي لكل الاجراءات الأمنية تلك، فلا بد من التخطيط قبل البدء بأي مشروع.

هناك نقطة مهمة جداً للعمل على حماية أبنائنا من ذلك التلوث السمعي الخطير الناتج عما يسمى الأغنية الشبابية.. والموسيقى المزعجة المرافقة لها.. ومع أنه لا يحق أن نطلق على كل الأغاني ذلك فهناك الجيد لا نقاش.. ولكن لا بد للأذن.. وبالذات بالنسبة للطفل أن يتعود سماع ما يريح الأذن والنفس

والوجدان في نفس الوقت.. ولا أعتقد أن هناك أفضل من سماع تلاوة القرآن الكريم. وخاصة من مقرئين جيدين.. وهنا لابد أن أشير إلى حادثة عانيت منها وأنا صغيرة.. وكنت أتمنى بالفعل لو أن ما حدث لي كان بصورة أفضل.. فلسنوات ارتبط صوت القرآن وبالذات عندما يقرأ بصورة متواصلة بحادث الموت وفقدان عزيز.. جميل أن يكون صوت تلاوة القرآن في المنازل بعد موت أحد الأفراد ولكن لا يجب أن يقتصر على الموت فقط.. فلا زلت أذكر أول تجربة لي مع الموت عندما توفي جارنا وقد كان كالأب لنا جميعاً أولاد وبنات الحي في ذلك الوقت.

وكان صديقاً لأبي رحمة الله عليه فلما عدت من المدرسة اختلط صوت ترتيل القرآن مع صوت بكاء ونحيب زوجة جارنا وأبنائه بحرقة ولوعة.. وأول دمعة أراها تنزل من عيني أبي الغالي لوعة وحزناً على فراق جاره وصديقه.. واستمرت قراءة القرآن أيام الحداد الأولى.. وكذلك كانت محطة التلفزيون تبث قراءة القرآن بتواصل عند وفاة أحد من الشخصيات الكبيرة.. كل هذا الأمور للأسف ربطت قراءة القرآن الكريم بالموت ولم يكن ذلك شعوري وحدي.. فكثير من صديقاتي أثرن الموضوع في عدة مناسبات.. وهذاشيء لا يسعدنا. لذلك لنحاول جميعاً أن نعمل على أن ترتبط تلاوة القرآن في كل الأوقات بأذهان أولادنا وبالذات في المناسبات السعيدة.. صباح العيد مثلاً، وفي أوقات الراحة لكي لا ترتبط التلاوة بحوادث الموت والحزن.

إن محاولة تحبيب الأطفال في الأناشيد والموشحات والابتهالات الدينية مسؤولية كل من يعمل في مجال التلحين وكتابة الكلمات وإخراجها بشكل جميل.. فحبذا لو صيغت

الكلمات ولحنت بطريقة جميلة محببة خفيفة.. في محاولة الإدخال تلك الألحان والتراتيل قلوب الأطفال الصغيرة ليرددها بفرح وابتهاج وليس بحزن واكتئاب.. فالطفل بطبيعته يجذبه اللحن الخفيف والكلمة الرشيقة.. السهلة.. الرنانة.. فلا بد من الانتقاء الجيد للطفل.. وحبذا لو ترك الأمر فقط لمتخصصين يجمعون بين اتقان التلحين والاطلاع والمعرفة بمتطلبات نفسية الطفل ومميزات مراحلة العمرية.

بعض علماء النفس ينصحون الأمهات اللواتي يشتكين من أرق أطفالهن وعدم انتظام نومهم لأي سبب من الأسباب.. وذلك بعد علاج أي مرض أو عارض يلم بالطفل.. ينصحوهن بأن توضع بجانب الطفل موسيقى هادئة.. أو أحد تلك الأشرطة التي تحوي على أصوات الطبيعة والتي تطلق عليها Sound of Nature وهناك العديد من هذا الجموعات في المكتبات والتي تحتوي كل مجموعة على عدد من الأشرطة.. وكل شريط على صوت معين من أصوات الطبيعية بصوت حفيف الأشجار وتغريد بعض أنواع الطيور.. وصوت شلالات الماء والأمطار وهي نازلة على الأشجار.. أو صوت الجداول.. كل هذه الأصوات لها تأثير جميل ومهدىء على الأطفال.. فلا أفضل من صوت الطبيعية «خلق الله وإبداعه» للهدوء والراحة عند التعب بعد صوت تلاوة القرآن الكريم.

أي ما ذكرته محاولات لحماية أطفالنا من خطر التلوث السمعي ولنا لقاءات أخرى وحديث عن أنواع أخرى من التلوثات التي إن لم نعمل جاهدين على الحد منها فقد تكون خسارة كبيرة لصحة أطفالنا الجسدية والنفسية.

متى يدرك الطفل معنى النظافة؟

إن تقدير الطفل للنظافة وإدراكه لمعناها يكون في سن مبكرة جداً فقد لا يخطر على بال أحد، ولكن في الحقيقة فإن الطفل باستطاعته أن يعي ذلك منذ سنته الأولى.. ويبدأ في اكتساب تلك القيمة الجمالية والتي حث عليها ديننا الحنيف فالنظافة من الإيمان.. لذلك يجب على الأم وعلى من يقوم على تربية الطفل العمل على تعويد الطفل على مراعاة قواعد النظام على المستوى الفردي كالنظافة الشخصية وعلى المستوى العام كالنظافة العامة ولا بد من فرض رقابة على الطفل منذ وعيه للدنيا.. رقابة مدروسة فالطفل يلتقط كل تصرف وكل سلوك تسلكه معه أمه منذ صغره.. فعندما تبادر الأم بمسح أي بقايا أكل بفوطة مبلولة كلما توسخ وجه الطفل أو عند اتساخ يديه.. وإذا حاول الطفل أن يرمي أي قذارة على الأرض أو يمسك أي شيء بيديه وهما غير نظيفتين فعلى الأم ألا تهمل تلك التصرفات.. بل بصوت حازم وبجدية في إظهار الاستياء من ذلك السلوك والتلفظ بلفظ يدل على عدم الرضا مثل «كخ» أو «أف».. أو أي لفظ متعارف عليه للدلالة على أن هذا التصرف سيء مع مراعاة عدم القسوة الزائدة والضرب المبرح فمهما كان التصرف فإن الطفل لا يقصد الإساءة ولكنه يحتاج إلى أن يتعلم وأن يمنع من تلك السلوكيات السيئة.

أكد معظم علماء النفس بأن الطفل يبدأ في إدراك الأشياء

التي حوله من سن ١٨ شهراً أو قبل ذلك بقليل.. ولا يجب أن تتأخر عن ذلك.. وأرى أنه على الأم أن تحرص على أن يسلك الطفل السلوك الدال على النظافة بمجرد وقوفه وقدرته على المشي يجب ألا تتهاون الأم في مسألة النظافة ويجب أن يؤمر بأن يرمى أي ورقة في يده في المكان المخصص لها وأن يعاقب إذا رماها على الأرض.. ولا بد من الإصرار بأن يلتقطها مرة ثانية ويرميها مكانها.. ولا بد من إظهار عدم الرضا عن سلوكه وبحزم ولا يجب أن ننسى المكافأة عندما يقوم بالعمل من تلقاء نفسه.. والمكافأة المعنية من احتضان الطفل وتقبيله بحنان وحب كل ذلك سيدفع الطفل إلى القيام بالعمل بنفسه ليظفر بتلك الكمية منالحب والحنان.. فالطفل يرغب في ذلك ومع الأيام تتأصل عادة عدم إلقاء أي نوع من المخلفات إلا في مكانها المخصص لها.

عندما يصل الطفل إلى سن الثالثة يصبح أكثر إدراكاً لمعنى النظافة والحفاظ على المكان نظيفاً ولكن رغم ذلك فإن بعض الأطفال يجدون متعة في أحداث الفوضى ورمي الأوراق أو الرسم على الحائط.. ولكن بالمراقبة بالحذرة والتنبيه المستمر للطفل والعقاب الذي تناسب وحجم الخطأ ويدون قسوة زائدة فهذه الأساليب تمكن الأمن من أن تدفع طفلها إلى الحفاظ على النظافة فالاتجاهات تنتقل إلى الأطفال بالعدوى من حولها وبالتعليم المستمر من قبل الأهالي.. لذلك لا بد من مراعاة توفر القدوة الحسنة.. من قبل الأم والأب قبل كل شيء فإذا رأى الطفل والده مثلاً يرمي علبة السجائر بعد أن تفرغ أو علبة بيبسي من نافذة السيارة فيكف نطلب منه أن يلتزم هو ويحافظ على نظافة مدينته؟ إن اكتساب قيمة جميلة كقيمة النظافة لا تكون

بالقول والتهديد والوعيد.. ولغرس مثل هذه القيمة لا يكفي المعرفة وإعطاء المعلومة.. الأمر يتطلب أكثر من ذلك يتطلب معايشة لقدوة حسنة وممارسة فعلية من قبل من هم أهل هذه القدوة.. فعندما يحافظ الطفل على نظافته الشخصية ثم على نظافة المنزل والمدرسة تصبح محافظته على نظافة مدينته ووطنه الكبير أمراً مسلماً به فالنظافة لدى الإنسان سلوك متكامل مرتبط بعضه بعض فلا بد من ألا نتهاون في زرع تلك القيمة منذ الصغر وتكوين الضمير الخلقي الذي لا بد منه منذ البداية فمن الصعب تغيير الاتجاهات والسوكيات في مراحل لاحقة حيث تتأصل وتصبح عادة من الصعب إزالتها فلا بد من أن نهدف إلى تنمية سلوك أبنائنا بالحفاظ على تلك القيمة الرائعة قيمة النظافة فالعلم في الصغر كالنقش على الحجر.

لنسع لتربية من أجل مجتمع أفضل وأنظف!

ما يلزم لإعداد الأجيال الصاعدة إعداداً يواكب التغير المرتقب في المستقبل.. هو السعي بالفعل من أجل تربية ترقى بالماطن. فمن دليل تقدم الدول نظافتها.. وفي الحقيقة فإن قطر بالفعل تتصف بالنظافة.. واذكر في حفلة من الحفلات التي ضمت زوجات بعض السفراء قابلت زوجة السفير الهندي وسألتها عن أول انطباع لها عن قطر قالت نظافة الشوارع.. وهذا في الحقيقة يقوله الكثيرون من المقيمين في قطر وكم كنت سعيدة وأنا أسمع هذا الانطباع الرائع لدى زوار قطر.

إن الحفاظ على النظافة العامة سلوك حضاري لا بد من العمل على غرسه في الأطفال منذ الطفولة.. فإعداد المواطن لا يكون فقط بالشعارات والحفلات وبالقوة.. ولكن بالإعداد المدروس المتأني بدءاً بالمنزل ثم يأتي الدور الأكبر والأعظم في هذا المجال وهو دور المدرسة في إعداد المواطن ذلك الإعداد الشامل.. دينياً وعقلياً وخلقياً ليكون عضواً نافعاً للمجتمع ومن المهم تعميق إيمان النشء بكل مبادىء الدين وتعاليمه.

من المهم العمل على أن يكون الحفاظ على النظافة وبالذات نظافة الوطن جزءاً من نسيج تكوين أبنائنا الأخلاقي.. ودور المدرسة المكمل لدور المنزل.. فأداء الواجب ينبع من انتماء الفرد إلى جماعة صغيرة تكون الأسرة في البداية ثم جماعة أكبر هي المدرسة.. ومن ثم ينتج عن هذا الانتماء العظيم إلى

الوطن كله. . هذه الشمولية الناتجة عن غرس الانتماء وتعليم الطفل المسؤولية ليست فقط في تكملة دور الأسرة ولكن بأن يكونوا البديل إذا افتقد الطفل القدوة في المنزل. . فالمدرسة كمؤسسة تربوية مطالبة بذلك مهيأة له. . ومن أهم ما يجب أن يكتسبه الطفل من قيم في المدرسة هي قيمة النظافة والمحافظة عليه. . في كل وقت وكل مكان. . ولا بد من البدء من الروضة. . فتلك السن التي يكون الطفل في أمضى قدراته لاكتساب الاتجاهات والقيم من حوله. . وهنا اذكر عملاً قامت به مجموعة مدارس في إحدى مدن الصين الصغيرة حيث طلبت المدرسات من الأطفال الصغار أن يحملوا أكياساً صغيرة عند خروجهم من بيوتهم وذهابهم إلى المدرسة كل صباح وإن يصغوا في هذه الأكياس من الطريق كل ما يؤذي المارة أو يتعارض مع النظافة والذوق العام. كما يخرج الأطفال بأكياس فارغة من المدارس إلى بيوتهم ليجمعوا فيها مثل تلك الأشياء، وتسلم الأكياس للأمهات وهن يعرفن كيف يتصرفن فيها. . وصارت المدينة الصغيرة نظيفة، وخافت كل أم وكل أب وكل أخ وأخت على نظافة الطريق لأن طفلهم سيجمع ما يلقونه. . أن هذا التصرف قد يكون بسيطاً ظاهرياً. . ولكنه في منتهى الحكمة والعقل. . فالاستفادة عامة. . تعلم الأطفال الصغار عمل الواجب. . والأحرى بنا أن نسلك هذا السلوك خاصة وإن ديننا يحض على إزاحة الأذى عن الطريق العام حيث يكسب الإنسان الأجر العظيم والثواب عند القيام به. . كذلك تعلم الكبار من صغارهم. . وهذا بالفعل الأحظه على الأطفال. . فكم منا على غفلة وبانشغال رمى ولو ورقة «كلينكس» على الطاولة مثلاً. .

وهب صغيرة يطلب منه أن يرميها في المكان المخصص.. فحقيقة أن الكبار أحياناً يُنصحون من صغارهم.. وما هؤلاء الصغار إلا نتيجة تربية الكبار أنفسهم.. فكل جيل مسؤول عن الجيل الذي يليه.. ولا بد أن يكون هناك أخذ وعطاء بين الأجيال..

خلاصة القول نؤكد على أن مسؤولية المدرسة والمنزل تجاه إعداد جيل يحافظ على النظافة وتكون من قيمه التي يعتز بها. فالحكم على أي مجتمع أنه ناجح.. والتنبوء بمستقبله يكون معتمداً على تربية صغاره.. فدرجة تهيئة هؤلاء الصغار في اللحظة الراهنة تؤهلهم مستقبلاً من أجل الحفاظ على الصورة المشرقة لوطنهم.. ولكي تكتمل تلك الصورة لا بد من الحفاظ على النظافة لا بد أن تبدأ هذه العملية مع بواكير الطفولة وفي تصاعد مع سن الطفل إلى أن يصل إلى مرحلة الانتماء الحقيقي الكامل الذي يؤدي بالفعل إلى أن يعمل على أن يصنع هو أسباب تقدم وطنه ورسم خطي مستقبله.

فلنسع لتربية من أجل مجتمع أفضل وأنظف... بقدرة أفراده على النجاح في كل المجالات..

لتحقيق نظافة كاملة
لا بـد من تكاتـف الجهود

لكي تكون بلادنا نظيفة، مشرقة لا بد من أن تتكاتف جهود جميع الجهات . . كل مؤسسة . . كل وزاءة وكل شركة لا بد من أن تجند كل العاملين بها من أجل النظافة كل حسب تخصصه وصلاحياته . .

وكل مؤسسة بالتعاون مع وزاة الداخلية ووزارة البلدية حيث يقع العبء الأكبر على هاتين الوزارتين في موضوع مثل موضوع نظافة البيئة . .

في الحقيقة أتذكر قانونا دفعني إلى الضحك عندما كنت أدرس في الولايات المتحدة الأمريكية هو قانون عقوبة يفرض على من يقود سيارته وهو تحت تأثير أي نوع من أنواع المخدارت وكان يطلق على المجرم هذا Drank Driver حيث إذا ما قبض على أي شخص يقود السيارة وهو متعاط حتى ولو أبسط أنواع الكحول مع أن الشرب غير ممنوع ولكن لا يجرؤ أحد على قيادة السيارة وهو متعاط لأي كمية من الكحول.

وأذكر أنه في المناسبات التي إعتادوا على الإحتفال بها بالشرب حيث هذه من عاداتهم . . كانت بعض الشركات تتبرع مجاناً لأي شخص إذا إتصل بها أن توصلة من مكان الحفل إلى منزلة آخر الليل وهذا تعاون منهم مع رجال الأمن وخدمة

للمجتمع لمنع وقوع الحوادث إذا ما اضطر الإنسان إلى القيادة وهو تحت تأثير المخدر..

ولكن إذا حصل وقبض على شخص يقود وهو سكران فإن الغرامة كبيرة جداً. وقضية ومحاكم.. ولا بد أن يحجز إلى أن يتم الحكم وفي أغلب الأحيان لا يكون بقدور المواطن أو المقيم أن يدفع قيمة الغرامة فالمبلغ مبالغ فيه جداً ولكن حياة الناس التي يعرضها ذلك السائق للخطر تساوي ذلك.. فإذا في حالة عدم إستطاعته دفع ذلك المبلغ يكون عقابه البديل عن دفع الغرامة هو تعهده بإن يقوم بتنظيف الشوارع والطرق السريفة High way في الولاية التي يصدر فيها الحكم يخصص فترة زمنية معينة.. يقوم فيها من الصباح الباكر ويلبس ملابس عمال النظافة البرتقلية الغامقة اللون ويخرج إلى المكان الذي حكم عليه بتنظيفه ويقضي اليوم يلم في الأوساخ والقاذورات التي على جانبي الشارع.. حتى ورق الشجر الجاف على الأرصفة وفي يده كيس زبالة كبير إلى أن تأتي سيارة البلدية وتقله مرة أخرى إلى مكان سكنه..

إن ذلك العقاب الظريف في الحقيفة يؤدي أغراضاً كثيرة، فهو من ناحية عامل ردع قوي لما يتحمله الفرد من مشقة وعناء ومهانة في الشارع يجمع القمامة في أماكن عامة مزعجة ومن ناحية أخرى العمل على نظافة الولاية مما قد يكون فيها حيث أن الشوارع الرئيسية والطرق السريعة هي بالفعل مرآة المدن.

ملاحظة أخرى حضارية جداً لاحظتها وهي أن الفرامة التي تفرض على رمي أي شيء من السيارة في الشارع أكبر بكثير من أي غرامة مرورية أخرى.. ففي حين أن فالغرامة التي تدفع لرمي القاذورات هي «٥٠٠ دولار» أما غرامة السرعة فهي أقل من ذلك

بكثير ولذلك فإن كل مكان تمشي فيه تجد هذه اللافتة. . إن أحترام القوانين في الولايات المتحمدة من الأمور التي تلفت النظر بالفعل. . وأحترام من يمثل القانون من الولايات المتحدة من الأمور التي تلفت النظر بالفعل. . واحترام من يمثل القانون من رجال الأمن والشرطة وعمل ألف حساب لهم كذلك من أبرز الأمور هناك. . وقد كان رجال الشرطة هناك مثال الأشباح يخرجون من أي مكان وفي أي وقت من خلف الأشجار. . في لحظة خاطفة تراهم أمامك عند أي حالة حتى لو زادت سرعة السيارة على المعدل المطلوب بميل واحد حيث سرعة السيارات بالميل وليس بالكيلو. . ما أجمل انضباطهم. . وما أولانا نحن بهذا النوع من الإنضباط.

منذ يومين فقط وبعد أن بدأت أكتب عن النظافة كنت أقود سيارتي وعلى دوار في وسط الدوحة سيارة أمامي فيها عائلة معهم أطفال صغار ثلاثة أو أربعة. . في لحظات رمت كمية زبالة ومخلفات من السيارة من الجانبين تكفي لملء كيس زبالة كامل. . علب بيبسي، أكياس ربيان وشيبسي فارغة. . ورفق كلينكس مستخدم. . وغيره من مخلفات في الواضح أنهم يأكلون فيها من فترة ليست بالقصيرة. . . لو كان هناك قانون عقوبة لمثل هذه التصرفات والسلوكيات القبيحة لالتزم الناس. . والصغار قبل الكبار.

حكى لي صديق لنا كويتي عن الفترة التي فرضت فيها دولة الكويت عقوبة على كل من يرمي قاذورات في الشارع. . وكانت حقيقة حملة رائعة للنظافة. . حيث وضعت كاميرات فيديو على الطرفق تصور السيارة ورقمها والسائق وكانت تفضح الشخص

على شاشة التليفزيون.. وكان صديقنا يدرس في أمريكا في تلك الفترة.. وهو عائد من المطار أول شيء أخبره به ابنه أنه يجب ألا يرمي شيئاً في الشارع وإلا سيفضحونه في التليفزيون فالشرطة تصور كل السيارات التي ترمي قاذورات في الشارع..

أخيراً لكي تكون بلادنا نظيفة لا بد من العمل الجماعي الكل لا بد أن يعمل من أجل هذا الهدف ولا بد أن يكون العقاب رادعاً وشديداً.. فالتهاون في مثل هذه الأمور لا يدل إلا على تخلف الأمم..

ماذا تعني الإجازة الصيفية للطفل؟

ماذا تعني شهور الصيف للطفل.. وكيف يمكن أن تستغل الأسرة هذه الشهور والتي قد تمثل العبء الثقيل بالنسبة لبعض الأهل وبالذات بعد المعاناة التي تسبقها في المذاكرة مع الأطفال ومتابعة دروسهم وقلق الإمتحانات.. فما أن تنتهي تلك الكوابيس وتبدأ الإجازة.. وتحس الأم في البداية بالراحة وأن بعض الاحمال قد إنزاحت عن كاهلها فلا تشغل بالها بعملية إيقاظ المبكر المرهقة مع كل ما يترتب عليها من ثورات غضب مدمره لاعصابها ولاعصاب معظم سكان المنزل.. وتنتهي بالنسبة لها عملية تكرار عبارات مملة ثقيلة سواء عليها أم على أطفالها والتي كانت تردد قبل الإجازة في كل لحظة «ذاكر يا ولد» أو «بلاش التليفزيون اليوم» أو «ركز على المذاركة والدروس وأترك اللعب الأن».. تأتي الإجازة بكل ما تحمل من راحة وهموم في نفس الوقت.. فالنقلة الكبيرة من الشغل والمذاكرة إلى الفراغ التام.. وما يشكله ذلك الفراغ من ملل لبعض الأسر. بينما قد يكون من أسعد الأوقات لأسر أخرى.. وهذا في الحقيقة يعتمد على عملية تنظيم الوقت.. والقدرة على إستغلاله في فترة الصيف في أمور نافعة إيجابية.. ففصل الصيف ليس فصلاً ككل الفصول وبالذات بالنسبة للأطفال الذين في سن المدرسة.. لأن هذا الفصل هو المنظم لحياتهم.. فالصيف هو فترة الإنتقال من صف لأخر ومن مرحلة لأخرى وقد يكون من مدرسة لأخرى ومن رفاق إلى

أخرين.. وقد يصبح أكبر ومازالوا في مرحلة التنقل سواء للدراسة أو لطلب الرزق والعمل.

كل هذه النقلات التي قد تحدث للطفل فرادي أو مجتمعة.. تعتبر من أخطر الأمور على نفسيته.. فقد تهز كيانه إذا لم ترافقها محبة صادقة وود وتفهم واعٍ من قبل الأهل.. ففي لحظات الإنتقال والتي تعتبر لحظات مصيرية بالنسبة للأهل قد يركز الوالدان على أمورهما الخاصة وهمومهما المتعلقة بالعمل والمكان والأمور التي لا بد من مراعاتها.. وكل ذلك ينعكس على الصغير فالترتيب للسفر والإنتقال أو الإستعداد لمناسبة ما تدفع الأهل وهم في خضم كل ذلك لنسيان الطفل.. وأهمال معاناته في تلك الأيام الحرجه.. وبالذات أشهر الصيف الطويلة..

لا بد وأن يتم التخطيط للإجازة الصيفية على أساس أن الأولوية للأطفال.. فالإجازة هي مجال لشحن الطفل عقلياً وعاطفياً وتهيئته للإستمرار في الدراسة.. فلا بد من التخطيط لكيفية قضاء الإجازة ومحاولة توفير أجواء رحبة يقضي بها الطفل الإجازة في متعة وإستفادة في نفس الوقت.. فتلك الشهور الطويلة قد تكون خير وقت للتعليم واكتساب المعارف ولا نقصد بالتعليم ذلك التعليم الجامد الرتيب.. ولكنه التعليم الحر اللطيف بعيداً عن الأجواء المملة وعبر المقاعد الدراسية والجدران الأربعة داخل الفصول.. وكذلك فهي فرصة للإبتعاد عن الروتين اليومي.

من الجميل مراعاة بعض الأمور في الإجازة.. تلك الأمور التي تسعد الأطفال فلا بد من ترك مساحة من الحرية في الأمور

التي تخضع للصداقة والحزم للنوم ليلاً. . والصحيان براحتهم وقتها يشاؤون نهاراً. . وأعتقد أنه لو سألنا أي تلميذ عن أكثر الأشياء التي يحبها في الصيف. . فغالباً ما ستكون الإجابة بأنه ينام ويصحو وقت ما يريد. . إن متعة الأستمتاع بالنوم صباحاً لوقت متأخر تعني الكثير بالنسبة للطفل. . فمن منا كان يحب أن يصحو باكراً في طفولته. . لذلك لا بد وأن نميز أشهر الصيف بذلك الأمور. . مع أني أفضل أن يصحو أطفالي باكراً ويمارسوا حياتهم بنشاط. . ولكن مراعاة لرغبتهم لا بد وأن ننسى قليلاً رغباتنا وأوامرنا وبالذات في فصل الصيف ونخفف من تلك الإلتزامات والطلبات التي نسلطها على رؤوس أطفالنا خلال سنة دراسية كاملة. . إن مراعاة مثل هذه أمور أخرى سنتحدث عنها في لقاءات قادمة إن شاء الله قد تضيف شيئاً إلى أحاسيس ومشاعر أطفالنا في فترة الصيف.

لنرحم أولادنا في الإجازة من المذاكرة!

الإجازة الصيفية.. شهور من حق الطفل أن يستمتع بها.. وكما قلنا سابقاً أنها تعتبر فرصة ومجالاً لشحن الطفل شحناً عقلياً وعاطفياً لتهيئته لاستقبال مرحلة جديدة في حياته.. لذلك من الأفضل إلا ننقص تلك الأيام ونفسدها على الطفل.. وأيام الإجازة لا بد وأن تكون من أجمل الأيام له وتبقى ذكرى جميلة تدفع بالطفل إلى الإحساس بالنشوة والسعادة عند تذكرها فيبقى في أنتظارها طوال السنة الدراسية.

إذا فشل الطفل في المدرسة ورسب في الإمتحان.. فإن تلك النتيجة تؤدي إلى هلع الأهل وأنزعاجهم وغضبهم الذي ينصب على الطفل.. مما يؤدي إلى أن يفقد الطفل والعائلة بأكملها الإحساس بالإجازة والإستمتاع بها.. أن النتائج التي يحصل عليها أطفالنا هي نتيجة عوامل كثيرة.. قدراتهم.. طريقة عقليتهم.. مدى ما وفرنا لهم من جو آمن مستقر للمذاكرة والدرس.. أنا لا أقول أو أطالب الأهل بعدم المبالاة بنتائج أطفالهم أو عدم إظهار الإستياء.. ولكن المطلوب عدم المبالغة في ذلك.. فالطفل من المهم جداً أن يحس بأنه والديه يحبانه مهما كانت نتائجه فالإحساس بحب الأهل ومودتهم من أهم الأمور بالنسبة له.. ولكن هناك البعض للأسف يبالغ في أظهار أهمية النتيجة لدرجة أن الطفل يعتقد أن حب الأهل واهتمامهم بنتائجه ودرجة تحصيله أكبر من حبهم له وقد يعتقد أنهم لا

يحبونه من الأصل وكل ما يهمهم هو نجاحه فقط . . وهذا أحساس خطير مدمر لنفسية الطفل فعندما يفقد الطفل ثقته بحب أهله يتزايد قلقه وينمو فيفقد بذلك ثقته بنفسه وبالعالم الذي حوله وغالباً ما يؤدي ذلك إلى الإضطرابات والأمراض النفسية والتفكير في الإنتحار . . فكثيراً ما قرأنا وسمعنا عن تلاميذ أقدموا على الإنتحار بعد ظهور النتيجة . ويكون السبب هو عدم القدرة على مواجهة الأهل بتلك النتيجة المخيبة لأمالهم والتي لا تتفق وتوقعاتها من الطفل . . فكثيراً ما تكون توقعات الأهل أكبر بكثير من قدرات الطفل العقلية . لو فكرنا قليلاً في حقيقة مشكلة الطفل المتأخر دراسياً وحاولنا إيجاد حلول لها بروية وتعقل لامكننا التغلب على مشاعر الإحباط التي تتولد لدينا ولدى أطفالنا . . ولاستطعنا أن نساعدهم على تجاوز تلك الأزمات التي نسببها لهم بعدم فهمنا لقدراتهم العقلية الفعلية . .

أن أهم شيء علينا مراعاته عندما يرسب الطفل هو الإنضغط عليه وتكبله بالدراسة والمذاكرة طوال الصيف . . فإن نتيجة ذلك الضغط . . ستكون مستمرة معه طوال السنة التي تلي ذلك الصيف . . إن البعض يظن أنهم بجعل الطفل يدرس طوال الإجازة ويعوض ما فاته فإنهم يدفعونه للنجاح . . ولكنهم في الحقيقة يزرعون في قلوبهم الغضة الصغيرة كرها عظيمر للدراسة والمدرسة وكل ما يتعلق بهما . . لأن تصرف الأولاد ومشاعرهم تجاه المدرسة والتعلم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحالتهم العاطفية والنفسية الناتجة عن علاقتهم بأهلهم الذي هم الأهم من كل شيء آخر في حياتهم . . فقد يكره الطفل التعلم طوال حياته وينفر من المدارس ومن ثم من التعليم وذلك بسبب تجربة فشل واحدة

مربها وفقد بسببها متعة أوقات جميلة.. مع أنه لو تصرف الأهل بحكمة وتروي لكانت مرت بسلام فتفهم الأهل ومراعاتهم للطفل ومساعدته على تجاوز المشكلة بروية وصبر من أهل الأمور في انتشال الطفل من نتائج التجارب الفاشلة.

إن أهمية الإجازة بالنسبة للطفل لا يعادلها شيء.. وحبه لأوقات الراحة والفسح واللعب لا يضاهيه حب.. لذلك إذا كان مستوى الطفل ضعيفاً في الدراسة وقدراته ليست عالية.. لا بد من إبداء التفهم.. وأنا في الحقيقة سعيدة جداً بقرار وزارة التربية والتعليم بأن الطالب إذا رسب في أكثر من أربع مواد يعيد السنة ولا يحق له دخول إمتحانات الدور الثاني فأنا أعتبر ذلك القرار رحمة للأطفال الذين مستواهم أقل من المطلوب.. فالأهل في تلك الحالة لا يضطرون إلى أن يضغطوا على أطفالهم ويجبرونهم على الدراسة والمذاكرة طوال الصيف حيث الأمل في انتقال الطفل من سنة إلى أخرى معدوم. ولكن هذا لا يمنع أن نساعد الطفل قليلاً ولا ينقطع عن القراءة في الصيف.. وإذا كان لا بد من مساعدته وبالذات إذا كانت لديه مواد للدور الثاني فلا يجب أن تتخذ تلك المساعدة شكلاً من أشكال التعذيب والعقاب للطفل.. والاتشغل المذاكرة كل وقت الإجازة بل لا بد من عمل جدول تدريجي للمذاكرة للطفل.. بحيث يستمتع بإجازته وبالذات في البداية.. وفي نفس الوقت يذاكر في الوقت المخصص للمذاكرة.. والمهم في الأمور ألا نذكره برسوبه في كل وقت والذات في اللحظات السعيدة التي لا بد وأن يتمتع بها.. وأن نعمل على مكافأته عند أي إنجاز يبديه سواء بجلوسه للمذاكرة وقتاً أطول أو حصوله على درجة عالية في إختبار

تطبيقي. . ولا ننسى أبداً في أي حال من الأحوال بأن الإجازة من حق الطفل وشهور الصيف ولا بد وأن تكون متعة ولعباً. . فالتعلم من اللعب والانشطة الخارجية قد يعادل ما يتعلمه الطفل في الفصل الدراسي أو يزيد.

لندع لأطفالنا قراءة كتاب الطبيعة

تحمل شهور الصيف الكثير من المتع والأثاره.. بما توفره من أجواء مختلفة وخارجه على المألوف من روتين يومي يخضعون له طوال شهور السنة الدراسية.. وبالنسبة للأطفال الذين تتمتع بلادهم بطبيعة جميلة وظروف مناخية وجغرافية متعددة المظاهر تكون الفرصة أمامهم للمتع بجمال الحيوانات والأشجار. كل عنصر من هذه العناصر قد يكون درساً حياً للطفل.. فالجبال بإرتفاعها وإختلاف درجات الحرارة في الأسفل عنها في أعلاها.. والأنهار بمنابعها ومجاريها ومصباتها.. والوديان بجريانها.. لو رآها الطفل رآها الطفل رؤية العين لكانت هذه المعلومات باقية وقوية في ذاكرته عكس لو قرأ عنها في الكتب للأجابة عليها في ورقة الإمتحان ثم تمحي من الذاكرة كأنها مادونت فيها..

إن الإحتكاك المباشر بالطبيعة وبالذات في فصل الصيف هو أكثر أهمية لنمو الطفل العاطفي والنفسي والعقلي من كل ما تقدمه ساعات الدروس خلال عام بحاله والجلوس على مقاعد الدرس.. فما أسعد الأطفال الذين حياتهم قريبة من الطبيعة سواء في الريف أو الجبل أو شواطيء البحر.. فكل مكان له مميزاته وروعته. قد تتراوح المتعة والفائدة من منطقة لأخرى ولكن بإمكان كل شخص أن يستغل الطبيعة التي وهبها الله له ومحاولة الإستفادة منها.

إن الحياة المدنية.. والدراسة تبعدان الأطفال عن الطبيعة وتخضعها لنظام حياة قاس على نفوسهم ورتيب.. فالبيئة الملوثة التي أصبحت مليئة بمسببات الأمراض في عصرنا.. وما ينتج عنها من ضغط عصبي ونفسي مدمر لنا ولأطفالنا لا يجلب لنا إلا التعب والتوتر لذلك لا بد من إستغلال شهور الصيف للتعرف على الطبيعة. والإستفادة من النعم التي أنعم الله بها علينا.. فتتعم بالهدؤ وترتاح من ضجيج المدينة وتمتع بالطبيعة ويراها أبناؤنا على الواقع وهم الذين طالما رأوها على شاشات التليفزيون أو بين دفات الكتب.. فإن معايشة ما تعودوا قراءته يكون أكثر فائدة لهم.. فأحيانر يصعب على الأطفال فهم ما يقرأونه في الكتب أو تخيله.. وتختلف الأمور بالرؤية الإحتكاك حيث يكون الإستيعاب أكبر.. أذكر ما قالته لي ابنتي السنة الماضية بعد عودتها من رحلة مدرسية هي وأختها إلى جبال الألب السويسرية قضوها في التزلج.. قالت لي أنها لم تكن تتخيل ما رأته هناك.. وعلق ابني على الرحلة أنها كانت كالحلم بالنسبة له.. وفي الحقيقة فمهما كان خيال الطفل رحباً وواسعاً ولكن تعزيز ذلك الخيال بالواقع أجمل وأقوى.. وهناك قول مشهور «إن الأولاد يتركون كتبهم صيفاً ليقرأوا كتاب الطبيعة الأكبر فمهما قرأ الأولاد وشاهدوا على شاشات التليفزيون فيظل كتاب الطبيعة أكبر وأورع.

إذا كان بالإمكان وكانت ظروف العائلة المادية تسمح بإن يذهب الأطفال في رحلة استكشافية فأتمنى من كل عائلة قادرة ألا تحرم الطفالها من هذه المتعة.. متعة الإكتشاف الرائعة والدهشة التي تؤدي إلى المعرفة.. وإذا لم تسمح الظروف فلنستغل

خيرات بلادنا وما منحنا الله من طبيعة تتمثل في بحرنا الجميل الرائع خليجنا الكريم دائماً وأبداً.. وشواطئنا الخلابة.. وقد بدأ الإهتمام الآن بهذه الشواطيء واقيمت المنتجعات السياحية وأتمنى أن تكثر هذه المنتجعات ويستمر الإهتمام بها.. وأن يكون بأسعار تناسب الجميع لكي لا يحرم منها بعض الأطفال.. ومع ذلك تبقى الشواطيء المجانية والبحر جميل في كل مكان وفي مقدور كل واحد أن يأخذ عائلته إلى الشاطيء لقضاء أجمل وأحلى وقت.

أن ترك الحرية للطفل للإستفادة من اللعب وسط بيئة طبيعية كاللعب بين الأشجار وتسلق الجبال أو اللعب بالرمل وبالماء هو أفضل مجال للنمو النفسي السليم فالإحتكاك المباشر بالطبيعة يعطي الطفل المناعة بكل أنواعها.. نفسية كما قلنا وجسدية أيضاً.. وبقية الكثير من الأمراض.. ويكفي أن تشبع بشرة الطفل من أشعة الطبيعة الخلابة الهادئة.. أن رحلة إلى الشاطيء والسباحة في البحر من أكثر الأمور المتوفرة لأطفالنا في قطر في فصل الصيف.. فلنستغل تلك الشواطيء في تنمية كل النواحي الممكنة لدى أطفالنا.. فالسباحة من أهم وأجمل أنواع الرياضة البدنية.. وكم تكون رائعة لو مارسها أكبر عدد ممكن من أفراد الأسرة.. فالأشتراك الأسرى في ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة يضفي إلى تلك الرياضة ابعاداً أخرى ويجعلها أكثر متعة.. فالتقارب الذي يتم عن طريق اللعب العائلي الجماعي هو أفضل أنواع الأتصال السليم بين أفراد الأسرة.

ثورات غضب الطفل..
كيف نواجهها..؟

إن الغضب ميل طبيعي في الإنسان إلا أنه من واجبنا أن نساعد أطفالنا وندربهم على ضبطه والسيطرة عليه.. ولا أقصد هنا أن نعود أطفالنا على ضبط أنفعالهم لدرجة الكبت.. حتى يصبح الطفل بليداً لا يعبر عن غضبه ولا أن يصل أنفعال الغضب عنده من القوة بحيث يصبح الطفل غير قادر على التحكم بغضبه ويؤثر على سلوكياته.. ويصبح تركيبر نفسياً للطفل من الصعب تغييره أو تبديله في مراحل لاحقة..

يتمثل انفعال الغضب عند الأطفال في السنة الأولى من أعمارهم بشكل غير موجه.. فنرى الطفل يصرخ أو يلقى نفسه على الأرض، ويرفس بقدميه، ويقفز إلى الأعلى ويرفض الأكل، والبقاء في السرير عند وقت النوم. ومن السهل زوال نوبات الغضب في هذا السن.. فهي تنتهي بسرعة.

وكلما تطور الطفل وتحددث معالم شخيته بالتدريج، ازداد أحتمال وقوعه في نوبات من الغضب وتختلف طرق التعبير عن هذا الغضب وقدره، ففي سن الرابعة يعبر الطفل عن غضبه بالإحتجاج اللفظي أو التهديد أو التلفظ بألفاظ نابية..

أما بعد ذلك فيبدأ الطفل بالتعبير عن غضبه بتعبيرات وجهه مثلاً أو التحديث عن غضبه.. أو تلازم الطفل الكآبة والعبوس..

والتعبير عن الغضب بالكآبة والعبوس بدون أن يظهر عليه أو بدون الإفصاح عن الغضب ليس صحياً ومضراً بنفسية الطفل.. فالطفل يشعر بالنقمة على كل من حوله وتتحول هذه المشاعر السلبية إلى أمراض نفسية وانطواء حول ذاته..

لكي ننجح في مواجهة ثورات الغضب التي تنتاب الصغار يجب أن نعرف كيف نتعامل مع كل مرحلة من المراحل.

ففي السنوات الأولى يجب أن نعالج المسبب فقد تكون هذه النوبات تعبير عن مرض.. أو حاجة الطفل إلى الأحساس بوجود الآخرين حوله وبالذات الأم.. أما إذا كانت هذه النوبات على شكل صراخ والقاء الطفل نفسه وارتمائه على الأرض.. فغالباً ما تكون ثورات الغضب هذه بدافع رغبة الطفل في الظفر بعناية والديه فغالباً ما تكون ثورات الغضب هذه بدافع رغبة الطفل في الظفر بعناية والديه فقط.. ولفت الأنتباه.. لذلك يجب تجاهل هذه الثورات بإن تغفل الأم عن الطفل وتمضي في سبيلها لاتمام عملها ولكنه يكون تحت راقبتها لكي لا يتعرض ايذاء نفسه..

لمواجهة غضب الأطفال ينبغي على الأم التحكم بأعصابها، والتزام الهدوء وعدم التدخل بالصراخ أو الضرب.. فالضرب يزيد من ثورة الطفل وإحتجاجه.. وبهذا يفهم الطفل أن الأم هي المسيطرة على الموقف مهما كانت درجة غضبه وإنفعاله الحاد.

وطريقة مفيدة ينصح بها الكثير من العلماء نفس الطفل وهي أن يؤخذ الطفل ويبعد عندما يثور ويغضب.. يعزل في غرفته ولوحده.. ولكن بدون أن يغلق الباب لكي لا يحس

بالأضطهاد.. وإذا خرج قبل أن يهدأ.. يعاد ويحزم مرة ثانية.. إلى أن يهدأ ويخرج بنفسه عندها نقدم له شيئاً أو حتى مجرد احتضانه وتهنئته حينئذ سيعرف أنه كان يتصرف تصرفاً غير مقبول وغير لائق. وأن عليه إلا يعيد مثل هذه الثورات الغاضبة.. وسيتخلى عنها تدريجياً فموجات الحنان والحب بعد هذه الثورات مفيدة وتعيد للطفل أحساسه بالأمان والإستقرار النفسي.

تعويد الطفل على الإفصاح عن مشاعره والتحدث عنها مع الأهل مهم جداً.. فالتعبير عن المشاعر الغاضبة بطريقة مقبولة من الأمور المهمة التي يجب أن يتعلمها الطفل وينشأ عليها، لأن ما يشب عليه الطفل يشيب عليه.. وإذا ما تعود على كبت ثورات الغضب واختزانها وعدم التحدث عنها فإن ذلك يؤدي بالتالي إلى مشاكل ذي مسار حياته وتعاملاته مع الآخرين، وتعرضه للإضطرابات النفسية وعدم النضج الأنفعالي.

اللعب والرسم من الأمور الضرورية والهامة التي يستطيع الطفل عن طريقها التعبير عن مشاعره الغاضبة وبالذات تجاه الآخرين.. كذلك تفريغ الشحنات الغاضبة باللعب والرمل وبالذات من الأماكن المفتوحة.. كذلك الانشطة التي تستلزم مجهود من الطفل وبالذات الجهد الحركي المرتبط بالجهد الذهني..

وأهم شيء لتوجيه الطفل في المجال هو أن يكون محاط بأشخاص ثابتين في مشاعرهم نسبياً.. ومتزنيين وقادرين على التحكم بغضبهم وأنفعالاتهم الحادة والتعبير عنها التعبير الصحى الهاديء نسبياً فدائماً من يقوم على تربية الطفل هم القدوة له في كل شيء.

العناد عند الأطفال

إن معظم حالات العناد عند الأطفال تتكون من انعكاس لواقع حياتهم الأسرية.. فالجو العائلي غير المستقر، والتوترات التي تسود العائلة.. وعدم التعاون والخلاف حول تربية الطفل كل ذلك يؤدي إلى التوتر والأنفعل الذي قد يأخذ صورة نوبات من الغضب والعناد والعصبية.. كذلك فإن كثرة نقد الطفل وبالذات إمام الغير يدفع بالطفل إلى العناد كنوع من استرداد حقوقه والإنتقام لنفسه..

ينبعي أن يعرف الأهل أن كل طفل يمر بهذه المرحلة الطبيعية من مراحل النمو النفسي لدى الطفل، حيث يساعده على اكتشافه لنفسه، وأحساسه إنه شخص مستقل له ذات مميزة عن غيره.. يحاول الطفل في هذه المرحلة أن يعاند ويكذب بهدف التمرد على السلطة التي كان يخضع لها قبل ذلك، خضوعاً مطلقاً.. وذلك في محاولة لإقناع الأهل أنه أصبح خارج نطاق العائلة وأنه كيان مستقل.. يذهب إلى المدرسة يستطيع الخروج بمفرده أحياناً.. وهذا أعلان بإنتهاء عصر الإعتماد المطلق على الأهل والتبعيه أو الإنقياديه السلبية لهم.

ولكن إذت راد عناد الطفل عن الحد ووصل لدرجة أنه يضمر بنفسه وبصحته.. كعناده في رفض الأكل.. أو إيذاء نفسه.. هنا يجب التدخل وعرض الطفل على طبيب نفسي لمعرفة الأسباب وراء هذا العناد المرضي.. ولمساعدة الطفل

على العودة إلى الحياة السوية واختفاء هذا الإعراض التي قد تؤذيه. وقد يقوم الأهل ببعض الأمور التي قد تجنب أولادهم نوبات العناد.. وذلك بأن يراعوا في تعاملهم مع أبنائهم عدم التدخل المبالغ فيه في حياتهم.. وأن يكون أسلوب التوجيه وليس أسلوب الأمر هو السائد. كذلك تجنب نقد الطفل بمناسبة وبدون مناسبة.. وعدم معاملة الطفل بقسوة وعصبية.. لأن عصبية الأهل تنعكس على الطفل.. وكذلك فأن شغل الأطفال بانشطة وتشجيعهم على ذلك ليستنفدوا الطاقة الجسمية الزائدة والتي زودتهم الطبيعة بها.. ولنعلم أن الطفل السوى هو الذي ينشأ في منزل يسوده الأنشراح وعدم الخوف من الأباء. فكما كانت الأسرة يسودها روح التعاون والود والتسامح شعر الطفل بالإستقرار والهدوء النفسي.

حالة وردت إلى في العيادة من الحالات التي فعلاً تبدو معضلة فمعاناة الأم واضحة على وجهها.. فهي تعبت من طفلها العنيد البالغ من العمر عشر سنوات والذي لا يسمع أي كلام من أي أحد ويصر على رأيه لتحقيق مطالبه مهما كانت صعبة ويغض النظر عن أي ظروف.. فإذا طلبت منه إن يجلس لتسمع له أو تحفظه.. أجاب أنه يعرف كل شيء.. وإذا طلبت منه أن يلبس ملابس دافئة والوقت برد.. رد (أنا لا أحس بالبرد) ورفض رفضاً قاطعاً لكل شيء ترى أمه أنه في مصلحته.. وفيي الحقيقة شعرت بالعطف والشفقة تجاه هذه الأم وما تعانيه من هذا الطفل ذي الرأس الحديدي والمعبأ بالعناد والرفض، وبعد بعض الجلسات مع الطفل ومن رسومات إتضح إن الطفل يعيش مع أمه وحده لإنفصال والديه.. وهو لايرى أباه إبداً فالزعل بين الأم والأب

جعل الأب يقرر أن يتخلى عن ابنه لها. . هنا من يمثل سلطة الأب في حياة الطفل. . حيث فقد الطفل الأطار العام المتوازن الذي ينشأ فيه بأمان وإستقرار. . وفقد الأحساس بوجوده بين أمه وأبيه. ومما زاد من عناده تواجد الجد وما يتحلى به هذا الجد من قدرة على التدليع وتنفيد مطالب هذا الولد من منطلق (أعز من الولد ولد الولد). ومحاولة لتعريض هذا الطفل عن غياب أبيه. . فتصبح هذه المحاؤلات من الأم ومن الجد لتعويض الابن بالحنان وبالدلال الزائد كالبنزين الذي نصبه على النار. . فتتأزم الأمور بصورة لا تصلح فيها معظم الحلول مع الطفل. . فتضطر الأم لطرق أبواب العيادة النفسية صارخة لتجد حلاً لهذا الطفل الذي أصبح مصدر عذاب لها بدل أن يصبح مصدر سعادة وتعويض عن فقدان الزوج والحياة المستقرة.

إن علاج هذا الطفل لا يكون في العيادة فقط. . ولكن يخرج أيضاً إلى حياة الطفل نفسها. . يحتاج العلاج إلى أعادة ترتيب لحياة هذا الولد لتوفير التنشئة المناسبة السليمة كي يستطيع لأن يستكمل طريق الحياة الطويل الشاق بشخصية متزنة قادرة على مواجهة الحياة بكل صعوباتها. . فعودة ظهور الأب في حياة الطفل لأزمة لهذا الأصلاح الذي ننشده وبالذات أن الأب على قيد الحياة وقريب من الطفل. . فعندما بدأ الأب بالظهور. . وأصبح يشرف على ابنه ويأخذه معه في بعض الأيام للفسحة والترويح. . ويسأل عنه في المدرسة. . خف العبء عن الأم. . واختفت معظم الأعراض التي كان يشكو منها أمه وجده. . وحتى رسومات الطفل وطريقة لعبه تغيرت. فاصلاح الأسلوب التربوي غير السوى في حياة الطفل. . وأحلال السلوك الأصح بدل

الوضع الخاطىء ساهم في عودة الطفل إلى الحياته الطبيعية.. وأصبح يمارس حياته ممارسة عادية خالية من تلك النوبات من العناد والغضب والتذمر الزائد.

لذلك نكرر ونعول على أهمية الجو العائلي في معظم مشاكل الأطفال وفي أسلوب تربيتهم.

أهمية سنوات الطفولة

حقيقة لا نستطيع أن ننكرها. . فمعظم علماء النفس أكدوها من أول فرويد إلى عصرنا الحديث وقبل ذلك بكثير. . هذه الحقيقة هي أهمية سنوات الطفولة في تشكيل حياة ألفرد النفسية وأثر تلك السنوات وبالذات الخمس الأولى منها على شخصية الإنسان وعلى ما يتمتع به من صحة نفسية أمراض واضطرابات تبقى عالقة معه طوال حياته وقد لا يتوصل إلى معرفة السبب إلا بالعلاج والتحليل النفسي. وقد يعرف الإنسان أن السبب في معاناته تلك المرحلة المبكرة من حياته وأحداث معينة معروفة لديه ولكنه لا يملك لها تغييراً ولا يستطيع أن يتكلم عنها أو يصارح بها أحداً. . وأعتقد أن الإنسان إذا توصل إلى معرفة تلك العقدة المختفية في مكان ما في الذاكرة منذ الصغر، فإن مجرد المعرفة بها هو أول الطريق لحلها وخاصة إذا لجأ لمن يساعده على حلها واكتشاف رموزها وتفسيرها.

الذي دفعني للكتابة في هذا الموضوع مع أنه بديهي. . وقد أشبعناه بحثاً وحديثاً ونقاشاً لدرجة أن تلك الحقيقة أصبحت غير قابلة للشك والنقاش. . ولكن تحقيقاً قرأته في أحد أعداد مجلة سيدتي عن عقد النجوم والنجمات. . حيث أفصحوا عن عقد كلها متأصلة فيهم منذ الصغر والبداية كانت غالباً مرحلة الطفولة المبكرة وبقيت معهم إلى اليوم مؤثرة في حياتهم بل وتفرض عليهم سلوكيات معينة ناتجة عن تلك المعاناة. . وقد كانت

صراحة بعضهم رائعة ومثيرة للدهشة والإعجاب في آن واحد. . فمثلاً الممثلة الجميلة يسرا اعترفت في منتهى الصراحة والشجاعة أن الأمومة هي عقدتها والسبب انفصال أبوها عن والدتها قبل أن تولد ونشأت لتجد نفسها ممزقة بين الاثنين وعاشت فترة مع أخيها وكان أبوها في تلك الفترة يهدد بحرمانها منها وهي صغيرة. . وأقدم بالفعل على ذلك وعاشت محرومة من رؤية أمها وكما تقول فإنها ملأت بيتها بالدمى والعرائس تعويضاً عن الإحساس بالأمومة. . وسببت لها تلك المعاناة خوفاً من فكرة الزواج والإنجاب. . وهي الآن حسب تصريحها تخاف إن رزقت بأطفال أن تحنو عليهم بطريقة مبالغ فيها فتفسدهم أو تقسو عليهم فتضربهم أما نور الشريف فكانت ردة فعله عقدته في الطفولة والتي تشبه عقدة يسرا نوعاً ما ولكن مغايرة تماماً في النتيجة وفي ردة الفعل. . فإن ما عاناه نور في طفولته وصدمته الكبيرة دفعه إلى الحرص على أن يربي إبنتيه في أحضانه هو وبوسي وأن لا تحرما من أي منهما مهما كانت الظروف. . وبذلك تكون عقدته سبباً في نجاح حياته الزوجية كما يقول. . وعقدة نور الشريف ناتجة من صدمته التي تعرض لها عند دخوله المدرسة واكتشافه أن أباه الذي رباه لم يكن هو والده بل هو عمه الذي تزوج أمه بعد وفاة والده الذي توفي وهو في السادسة والعشرين من عمره وكانت أمه في سن التاسعة عشرة فتزوجت من عمه الذي أصبح أباً له. . ولكن اكتشافه الحقيقة كان صدمة بالنسبة له وأثّر في نفسيته وكما يقول فإن ذلك هو السبب في ولعه بشخصية «هاملت» حين أصبح طالباً في معهد الفنون المسرحية.

أما عقدة نجلاء فتحي الممثلة الرقيقة ذات الصوت ذي

البحة المحببة، فقد كان صوتها هو عقدتها منذ الصغر والذي سبب تلك العقدة ليس صوتها بحد ذاته ولكن هي عبارة كانت تسمعها من قبل الكثيرين من صديقات وأصدقاء العائلة بمجرد ما يسمعون صوتها. . فما أن تبدأ بالحديث أمام أحد وألا تقول تلك العبارة أو بالأحرى ذلك التعليق الذي أصبح بالنسبة لها كابوساً منعها من قبول فكرة تحية الضيوف الذين يزورونهم أو حتى التحدث مع أحد. . فالجملة التي كانت تتردد على لسان كل من يسمع صوتها هي «البنت دي حلوة قوي بس صوتها وحش» فأصبحت نجلاء قليلة الحديث وتخاف الكلام. . وهناك عقدة ثانية أفصحت عنها بصراحة وهي أنها منذ الصغر تتعرض لتعليق الجميع على نحافة رجليها وكانوا يقولون لها وهي صغيرة «كلي وأنت واقفة عشان رجلك تتخن» وكانت تصدق كلامهم وهي طفلة وكانت ترفض الأكل إلا وهي واقفة إلى درجة أنها أصيبت بتعب. . وكما تقول فإنها تخلصت من العقدة الأولى بالتمثيل وبعد أن أصبحت مميزة بصوتتها المبحوح الرائع والذي أصبح أجمل ما فيها ولكنها ما زالت تعاني من عقدة رجليها.

إن تلك الأمثلة التي ذكرتها والتي وردت في ذلك التحقيق الظريف والجريء هي فعلاً دليل على بقاء بعض الأمور عالقة في ذهن الطفل. . وقد تكون أموراً كبيرة ومهمة كحرمان يسرا حب أمها وكصدمة نور الشريف بأن والده لم يكن والده وقد تكون أشياء صغيرة ولا تبدو مهمة كتعليق الناس على صوت نجلاء المبحوح وعلى نحافة رجليها مما سبب لها عقدة بقيت حلها لفترة طويلة من حياتها. . ولكن مهما كان حجم العقدة وتأثيرها. . فإن ذلك يؤكد على خطورة تلك المرحلة. . فقد

تصدر كلمة بسيطة وعفوية من إنسان كبير كتعليق على طفل صغير.. وهو يعتقد أن ذلك التعليق عادي ويمر مرور الكرام ولكنه يبقى في ذاكرة ذلك الطفل عالقاً وقد ينغص عليه حياته.. ويمنعه من التمتع بأمور جميلة..

فرفقاً بأطفالنا لنحصل على جيل خال من العقد.. ولنراعهم في كل الأمور مهما صغرت.

حذاء الصغيرة

سألتني أمس الأول ابنة أختي اللماحة عن السر وراء ارتداء ابنتي الصغيرة لنفس الحذاء كل يوم مع أنها تعرف أن لديها أكثر من زوج.. وهي بنفسها أحضرت لها أكثر من زوج أحذية هذه السنة.. وفي الحقيقة أثار تساؤلها موضوعاً رأيت أن أكتب عنه عله يفيد الأمهات عند اختيار الحذاء لأطفالهن.. وبالذات الحذاء الأوّل إن عملية اختيار الحذاء ليست بالشيء السهل وخاصة أن كثيراً من الأمور قد تترتب عليها فيما يتعلق بصحة الطفل واكتمال نمو عظام القدمين لديه.. ولأنه بالفعل قد تتسبب الأم في حدوث تشوهات في قدمي الطفل بدون أن تقصد.. وقد يصعب علاج تلك التشوهات وتبقى مع الطفل طوال حياته.

عندما يبدأ الطفل خطواته الأولى.. لا بد من اختيار الحذاء من ماركة معروفة متخصصة في أحذية الأطفال ويفضل الأحذية الطبية والتي تكون مصممة بحيث تعمل على الحفاظ على كل القدم الطبيعي.. وكذلك قد يعمل الحذاء على تصحيح التشوهات إن وجدت لدى الطفل.

من المهم أن يكون الطفل مع الأم عند شراء الحذاء وأن يقيس البائع طول وعرض قدمي الطفل على أساس سليم ومن المعروف أن قدمي الإنسان لا تتطابقان في الطول والعرض لدى الكل ولا بد من مراعاة أن يكون بالحذاء متسع من الأمام وهذا الأمر ضروري لأن الطفل في مرحلة نموه هذه المساحة الموجودة

في مقدمة الحذاء تعطي المساحة المناسبة لنمو قدمي الطفل دون معوقات.

لا بد من أن تراعي الأم أن يضم الحذاء قدم الطفل برفق ولكن بإحكام بحيث لا ينزع الطفل من كامل الحذاء في قدميه وهو يمشي والحرص على أن قدمي الطفل لا تنزلق خارج الحذاء عند الوقوف أو الجري فذلك قد يعرض الطفل للوقوع بسهولة ويكره الطفل في محاولة المشي ويؤخر بذلك إقبال الطفل على الاعتماد على نفسه.

يفضل الكثير من الناس أن يكون حذاء الطفل مصنوعاً من الجلد الرقيق.. وأن تكون المواد المصنعة منها فرشة الحذاء الداخلية من القماش الناعم وبدون أي أجزاء صلبة قد تسبب ألماً للطفل عند المشي.

من الأهمية ألا تتسرع الأم بإلباس طفلها الحذاء قبل بلوغه على الأقل السنة والنصف.. أو مع بداية المشي وليس الخطوات الأولى.. لأن حشر قدمي الطفل داخل الحذاء قد تضايقه في إقباله على تلك الخطوات المهمة في حياته كلها.

ملاحظة فيما يتعلق بارتداء الحذاء لاحظتها على أطفالي هي أن ارتداء الجوارب مع الحذاء يقي قدمي الطفل من الجروح ويحفظ لفوفتهما فمن الأفضل أن تحرص الأم على أن تختار لأطفالها الجوارب المناسبة الناعمة والتي لا تستغرق وقتاً عند إدخالها في قدمي الطفل لكي لا ينزعج الطفل من عملية الإلباس تلك وكذلك الأم.. وأعترف أنا شخصياً بأن عملية إلباس أطفالي الجوارب والأحذية من أشق المهام وأثقلها على قلبي.. وسمعت هذه الشكوى من كثير من الأمهات اللاتي أعرف.

أعود للإجابة على ابنة أختي.. وأركز على نقطة مهمة أثناء إجابتي.. أن ابنتي في سنتها الثالثة.. وفي هذه المرحلة العمرية يكون الطفل في بداية إثبات وجوده وشخصيته من خلال محاولته اختيار ما يلبسه.. وعندما تصر ابنتي الصغيرة في هذا العمر على أن تلبس حذاء معيناً بذاته فهذا أكبر دليل على أنها ترتاح عند لبس ذلك الحذاء.. ولعدم قدرة الطفل على أن يعبّر عن راحتهُ من الحذاء أو من البجامة التي يختارها.. فإنه قد يبكي إذا لم نطاوعه.. فأحياناً ترغب الأم أن يظهر طفلها بمظهر جميل وأن يتناسق لون الحذاء مع ملابس الطفل ولكن الطفل لا يهمه تناسق الألوان.. ولا يهمه أن يكونِ الحذاء جديداً ولامعاً.. فكل ما يهمه أن يكون ذلك الحذاء مريحاً خفيفاً وطرياً.. يساعده في عملية المشي تلك التي وإن كانت شيقة وتفتح له عالماً من المعرفة وتساعده في الاكتشافات إلا أنها قد تكون مخيفة.. وتجربة مريرة إذا لم نراعي مسألة توفير كل الإمكانات لجعلها أكثر متعة وسهولة..

إن اختيار الحذاء والحذاء الأوّل بالذات يعتبر أمراً غاية في الأهمية والتهاون في عملية اختيار تلك يمكن أن تؤدي إلى مشاكل قد يصعب تداركها مستقبلاً.

وسنتحدث في لقاءات لاحقة عن بعض المتاعب التي يعاني منها بعض الأطفال فيما يتعلق بالقدمين.

أهمية الاختيار للطفل

كم مرة حصل واشترى أحدنا نحن الكبار شيئاً لصغيره ولم يعجبه ذلك الشيء؟ بل ولم يفرح به.. بينما نكون نحن عندما نشتري ذلك الشيء وكأننا نشتري السعادة نفسها لصغيرنا وأنه سيطير من الفرح عندما يرى ما اخترناه له.

في الحقيقة أننا عندما نختار شيئاً لطفلنا فإننا نختاره وكأنه لنا نحن عندما كنا في مثل سنهم. اذكر في سفرة لي للبنان.. دخلت محلاً كبيراً للملابس الجاهزة واشتريت لابنتي وكان عمرها حينذاك ١١ سنة كل ما يمكن أن يرضي ذوق فتاة في تلك السن، ولكن من وجهة نظري أنا حتى الألوان اخترت الألوان التي أحبها أنا.. وقد كانت خيبة أملي كبيرة عندما لم أر الفرحة ترتسم على ملامحها.. بل شكرتني ببرود.. ولم تلبس أياً من تلك الفساتين والتاييرات وأنا التي دفعت مبلغاً من الما في شرائهم وضيعت الوقت في انتقائهم.. وذهب كل ذلك هباء ومن يومها لا أشتري لها إلا بعد أن أخذ كل طلباتها وبالتفصيل قبل سفري فالمواصفات التي قد تبدو لي رائعة وتناسبها تكون في أغلب الأحيان عكس ما تتمناه وتحلم به لذلك لا بد من معرفة ذوق الطفل ومراعاة رغبته وبالذات فيما يتعلق بما يلبس..

فعندما نلبي للطفل رغبته في اختيار ألوان ملابسه أو نوعيتها فإن ذلك لن يؤثر بالسلب على الطرفين فهو يعطي فرصة للطفل لنمو شخصيته واستقلاليته عن طريق اختياره وتنمية قدرته على

الإحساس بتلك الاستقلالية مما يكون له أثره في تكوين وتنمية المقدرة على اتخاذ القرار مستقبلاً. وكذلك فإن ترك الفرصة للطفل للاختيار في مثل تلك الأمور والتي لا تضر أحداً يعتبر متنفساً له للتعبير عن رأيه وممارسة حقه في الاختيار وعندما تأتي على السطح أمور لا يمكن أن نترك له الفرصة ذاتها في الاختيار والتعبر في أمور ثانية أقل أهمية بالنسبة للكبار ولكنها تكون في منتهى الأهمية للطفل أو المراهق.

إن الاختلاف في أسلوب الإختيار ليس فقط بين الكبار والصغار ولكن بين الصغار أنفسهم كما هو بين الكبار ولكن هناك شبه إتفاق على ذوق فئة معينة إذا كانوا في بيئة واحدة وخضعوا لأسلوب تنشئة واحد وتعرضوا إلى نفس المتغيرات والضغوط وطرق التعامل مع الغير ومع البيئة ومع ذلك يظل الاختلاف الذي يميّز كل فرد عن غيره ويشكل شخصيته كإنسان مستقل له ميوله وذوقه الخاص ونقطة البداية لتكوين ذلك الأساس في الشخصية هي الطفولة والبدء مبكراً. . فيقول البعض أن الطفل صغير وليس له الحق في الإختيار وبالذات في موضوع ما يأكله الطفل أن رغبة الأم وأملها في أن يأكل طفلها مما يفيده ويغذيه ولكن رغبة الأطفال لا تكون مندفعة لمثل تلك الأنواع من الأطعمة وغالباً ما يفضل الطفل قطعة الشكولاتة على وجبة الخضار. . لذلك لا يجب أن تتهاون في الرضوخ له ولكن لا بد من المعادلة والتوازن ليأكل وجبة الخضار ثم يكافيء بقطعة شكولاتة وعندما نصدق القول للطفل ونفي بوعدنا له يرضخ هو لنا.ولاختيارنا فلنتنازل قليلاً في اختياراتنا لأطفالنا في أشياء معينة لن تغيرهم ولن تؤثر على قراراتنا وحزمنا معهم. . وليكن التنازل برضا وقناعة منا

ليؤتي ثماره ولا يظهر بمظهر التمرد من جهتهم إذا ما أصروا وعاندوا فرضاناً نحن الكبار وتغاضينا عن تلك الأمور البسيطة في اتخاذ القرار من قبل الأطفال.. وفي قبول اختياراتهم أفضل وسيلة لكسبهم وتنمية ذوقهم استقلاليتهم مستقبلاً ولا يمنع هذا من التدخل البسيط والغير مباشر من قبل الأهل في تعديل تلك القرارات والإختيارات بدون أن يكون ذلك التدخل إجبارياً مفروضاً على أطفالنا.

لنرحم أطفالنا قليلاً من عملية التقيد والسيطرة التي نخضعهم لها ولنترك لهم ساحة من الحرية في الاختيار لا بد وأن تخضع للرقابة ولكن رقابة بدون سيطرة وتعديل بسيط ومعقول من قبل الكبار في الوقت الذي لا يمكن أن تترك الحرية كاملة في الاختيار للطفل.. فهذا الطفل سيشب ولا بد من أن نؤسس القاعدة له لاتخاذ القرار المناسب بإرادته ولا يمكن خلق تلك القاعدة القوية لنمو الشخصية السليمة إلا بالبدء بالطفولة.. والطفولة المبكرة قدر الإمكان.

أطفالنا ومرض السكر..

كشفت دراسة احصائية مصرية صادرة عن وزارة الصحة المصرية أن عدد المصابين بمرض السكر في مصر بلغ ٦ ملايين مريض في الوقت الذي يبلغ عددهم على مستوى العالم ١٢٠ مليون مريض بينهم ٤٠ مليوناً في الدولة النامية و ٨٠ مليوناً في الدول الصناعية الكبرى وتوقعت الدراسة أن يصل عدد مرضى السكر في العالم إلى ٢٠٠ مليون عام ٢٠٠٠.. وذكرت الدراسة أن ٦٠٪ من الأطفال المصابين بمرض السكر في مصر لا يتم الاكتشاف إلا بعد أن يدخل الطفل في حالة غيبوبة السكر مما يعرضه لمشاكل صحية عديدة.

إن مرض السكر كما أرى حولي قد بدأ يزداد فعلاً عند الأطفال فأكثر من مرة أسمع من صديقاتي أو من الأمهات اللاتي يترددن على العيادة بأن لديهن طفلاً أو أكثر مصاباً بالسكر. . وأنا أرى معاناة حقيقية لإحدى صديقاتي التي تضطر أن تحقن طفلها في اليوم أكثر من مرة بالأنسولين في الوقت الذي يلعب ويجري وبالذات في الحفلات تضطر إلى أن تأخذه بعيداً عن الأطفال وأحياناً أمامهم لإعطائه الحقنة. . وصديقة أخرى طفلتها ذات الأربعة أعوام محرومة من أن تأخذ أي نوع من أنواع السكر. . وهي تعاني الكثير من جراء ذلك فأن تحرم طفلة حتى من قطعة لبان مأساة حقيقية بالنسبة لها ولأمها في نفس الوقت. .

إن الفحص الدوري لا بد منه لمعرفة الأطفال المصابين

بالسكر. . ولا يجب أن يتم الفحص على الأمراض المعدية فقط فمرض السكر إذا اكتشف مبكراً يوفر على الطفل والأهل الكثير من المعاناة المستقبلية. . وتظهر مسؤولية الأم واضحة في هذا المجال. . فأي تغير يظهر على الطفل في حياته اليومية وسلوكياته في الأكل والشرب قد تدل على أعراض السكر لديه. . وهناك أمور واضحة وقد تلاحظها الأم بوضوح على طفلها. . فالعطش الشديد والجوع بحيث يزيد معدل ما يأكله الطفل بطريقة ملحوظة. . والإفراط في التبول كذلك نقص الوزن المفاجيء في حين الأكل كما ذكرنا يزيد. . كذلك الإختلال في البصر وحالات التعب المفاجيء التي تنتاب الأطفال بدون سبب الحكة الشديدة في بعض الأماكن من الجسم. . الألم في الأطراف كالأصابع وهناك مؤشر واضح لا بد من ذكره. . فالطفل إذا جرح فمرضه يلتئم بسرعة ولكن الطفل المصاب بالسكر تلاحظ الأم بطئاً شديداً في اندمال الجروح. . وحتى الخدوش البسيطة تظل فترة إلى أن تشفى.

إذا وجدت هذه الأعراض أو حتى أحدها يجب أن تتجه الأنظار إلى احتمال الإصابة بالسكر. . فمرض السكر يجب ألا يستهان به مع أنه من الأمراض التي علاجها أصبح ممكناً ولكنه ما يزال يشكل خطراً على الأطفال وكما ذكرت الإحصائية فإن الحالات تزداد والإصابة به تنتشر بين الأطفال وذلك بسبب سوء التغذية. وأؤكد سوء التغذية وليس نقص الغذاء. . وبالذات في الدول المتقدمة حيث أن الغذاء موجود. . ولكن الرفاهية أحياناً والإهمال في تنظيم الوجبات وعدم الحرص على تناول الغذاء المتكامل. . فكما بدا من الإحصائية أن ٨٠ مليوناً من ١٢٠ مليوناً في العالم هم من الدول الصناعية الكبرى. . لذلك لا بد

من مراعاة غذاء الأطفال وتجنيبهم الوقوع في تحت طائلة ذلك المرض الذي تمتد المعاناة منه من الطفل إلى أهله وإلى كل من يتعامل معه. . إن الكثير من الأمهات يتركن للطل الخيار في تناول الحلوى والبيبسي قبل الأكل. . ودائماً أذكر الأمهات في لقاءاتي معهن لهذا. . إن وقت الغذاء يجب أن يكون لتغذية جسم الطفل وليس لتدميره. . كذلك المدارس ودورها الكبير في هذا المجال أن المقصف المدرسي ومحتوياته لا بد وأن تضع في الحسبان هذا الأمر. . فبيع البيبسي والشبسي وأنواع الشيكلاتة المختلفة يغري الطفل بشراء تلك السموم قبل الذهاب إلى المنزل أو حتي يشتريها في وقت الفسحة ويحتفظ بها إلى وقت انتهاء الدوام جيث يكون الجوع قد أنهمه ويكون على استعداد لتناول أي شيء وهو في الباص في رحلة العودة إلى المنزل. . بينما تكون الأم قد جهزت الغذاء ولنفترض أنه صحي. . ولكن يصل الطفل المنزل وهو شبعان ويعزف عن تناول الغذاء السليم. . وأنا أرى الأطفال في الباصات وقت الظهيرة وهم يلتهمون الشبسي ويشربون البيبسي. . وحقيقة أشعر بالحزن والأسى لحالهم.

نقطة أخيرة في موضوع الوقاية من السكر وهي ممارسة الرياضة إن ممارسة الرياضة ما أشارت الدراسة السابقة مع اتباع أساليب غذائية سليمة يقي الطفل من السكر كما يؤخر من مضاعفات المرض خاصة على شبكة العين ووظائف الكلى. .

للإطمئنان. . مريض السكر يستطيع بفضل التقدم في الطب أن يمارس حياته العادية ولكن بعلاج منتظم ومعاناة. . . فلنجنب أطفالنا تلك المعاناة بقليل من الحذر وبالفحص الدوري المنتظم للإكتشاف المبكر.

أنت وطفلك وعيادة الطبيب!

بمجرد أن وقعت عين ابنتي الصغيرة على عيادة الطبيب ولحظة أدركت وتعرفت على المكان انفجرت ببكاء غير عادي.. فقد كانت تبكي بحرقة فذكري آخر زيارة لهذا المكان كانت إبرة التطعيم بألمها الذي لا يرحم وبغض النظر عن محاولاتي في تخفيف حدة الألم بإعطائها الحلوى المحببة لديها بعد الإبرة مباشرة.. وكذلك ومحاولات الممرضات في التحدث معها وملاعبتها لتهدئتها إلا أن الألم يبدو كأنه أعظم وأقوى من كل تلك المحاولات التي حقيقة باءت بالفشل وبذلك ارتبطت رؤية تلك العيادة بذلك الألم ورسخت في ذهن صغيرتي تلك الصورة السلبية عن الطبيب والعيادة والممرضة ككثير من الأطفال والتي قد لا يتمكن البعض فيما بعد من محوها وقد يتعرض الطفل إلى مشكلات قد يصعب حلها مستقبلاً. وقد تبقى مع الطفل إلى الكبر فقد لا نتخيل أنه يوجد أناس كبار راشدون لا يستطيعون أن يجلسوا على مقعد طبيب الأسنان مهما كانت حاجتهم لذلك ضرورية.

إن خوف الطفل من عيادة الطبيب له أسبابه منها تجربة التطعيم المريرة كما ذكرت.. وللأسف فإن ذلك الخوف والصراخ قد يربك الأم والطبيب معاً.. وقد يضعف عملية التشخيص السليمة والتي هي أول وأهم خطوة للتوصل إلى وصف العلاج المناسب.

في المرحلة المبكرة من عمر الطفل قد يكون صراخ الطفل وخوفه طبيعياً وتستطيع الأم ببعض التصرفات أن تخفف من وقع تلك الزيارة كأن تأخذ مع الطفل لعبته المفضلة عند الذهاب إلى الطبيب وكذلك تقديم بعض الحلوى التي يحبها أثناء أو بعد إعطائه الحقنة ليتوقف عن البكاء وبعد السنتين أو الثلاث سنوات وحسب درجة استيعاب الطفل لا بد من بعض المحاولات واتباع بعض النصائح التي قد تفيد وتخفف من وطأة ذلك الخوف. . أول نصيحة في هذا الموضوع هي عدم تخويف الطفل بالطبيب. . فإنه للأسف ما زالت بعض الأمهات يلجأن لذلك عند محاولتهن لإقناع الطفل باتباع تعليماتهن فتكون العبارة القديمة إذا لم تفعل كذا فسوف آخذك للطبيب إن هذا التصرف وهذه العبارة بالذات تربط بين زيارة الطبيب والعقاب. . فيكره الطفل كل ما يتعلق بالمستشفى والعيادات. . لذلك لا بد من أن نربط بين الطبيب وبين المواقف الإيجابية والأمور السارة. . وأن نؤكد للطفل دائماً أن الطبيب بعد الله هو من ضمن أسباب الشفاء ونحاول أن نجد أمثلة واقعية على ذلك فنستغل مثلاً مرض أحد الأطفال من أصدقاء الطفل ومكوثه في المنزل مما يترتب عليه حرمانه من الخروج واللعب أو السباحة مثلاً ونؤكد أنه لولا الطبيب الذي عالجه لما استطاع ذلك الطفل أن يمارس حياته المرحة ويعود إلى اللعب مع الأطفال. . بمثل هذه والوقائع التأكيد عليها في أحاديثنا أمام الطفل نرسخ في ذهنه الصورة الإيجابية التي يجب أن تكون لديه والتي تظل معه في أوقات مرضه فيقبل على الذهاب إلى عيادة الطبيب وهو راض وهادىء. . فنحسن صورة الطبيب أمام الطفل حتى في أحاديثنا

العابرة وعدم تشويه تلك الصورة من أهم الأمور التي تكون من الطفل شخصية قادرة على مسايرة الأمور.. فالطفل يستخدم خبراته المتراكمة مهما كانت قليلة فلتكن تلك الخبرات إيجابية.

هناك نقطة مهمة وهي مرافقة الأم لطفلها عند عيادة الطبيب فالطفل لا يطمئن إلا بوجود أمه.. وأنا سمعت الكثير عن اتهامات توجه للأم القطرية بأنها تترك طفلها يذهب للطبيب مع الخادمة إلا أني وبتواجدي في العيادة النفسية للأطفال من ١٩٩٠ إلى الآن لم أر حالة واحدة يأتيني فيها الطفل بدون أمه أو أبيه.. وإلا أعتقد أني أقبل أن أرى طفلاً برفقة خادمة فقط.. فإن تواجد الأم أو الأب إن لم تستطع الأم لأي ظروف مهمة جداً فمساعدة الأم طفلها على خلع ملابسه عند الفحص وطمئنتها له بالحوار الهادىء وشغله بالحديث عما تحتويه الغرفة ولفت نظره للصور المعلقة على الحائط.. وفي الحقيقة هناك أسلوب يتبع في بعض العيادات في الدول الأجنبية وهو منح الطفل هدية بسيطة عند مغادرته العيادة وبالذات عيادات الأسنان كلعبة صغيرة يختارها الطفل من سلة موجودة عند خروجه يأخذها معه.. ويكون انتظار الطفل للحظة حصوله على تلك الهدية عامل تهدئة ومساعداً له على تحمل المعاناة الناتجة عن الألم.. كذلك فإننا لا نستطيع أن نهمل أهمية الألعاب التي لا بد وأن تتوفر في غرفة الانتظار.. فتلك الغرفة هي مرحلة انتقالة إلى العيادة وعملية تهيئة لا بد وأن تحتوي ما يشد الطفل ويشغله.. فالألعاب الجميلة والكتب والقصص الملونة من أهم ما يجب توفره هناك وحبذا لو قرأت الأم لطفلها قصة وهو ينتظر الدخول إلى الطبيب وقد يتواجد طفل باك في الغرفة.. لذلك لا بد من مكافأة الطفل إذا حافظ على

حدوثه ولم يبك كالطفل الآخر وذلك بوعده بشيء حميم إلى نفسه. . كشراء آيس كريم مثلاً له بعد العيادة ولا بد من الوفاء بالوعد للطفل في تلك الحالة.

إن زيارة الطبيب ببعض المحاولات الجادة من قبل الأهل قد تكون متعة للأم والطفل أو على الأقل عادية وتمر بسلام. .

تمنياتنا بالصحة والعافية لكل الأطفال. .

«شخير الطفل»
الأسباب والعواقب

قرأت في الصحف منذ أيام عن خبر كشف عنه الأستاذ المساعد بكلية الطب بالرياض واستشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى الحمادي بالرياض الدكتور سريع بن حمد الدوسري وهو أن الشخير وانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم قد يؤدي في أسوأ حالاته إلى الوفاة الفجائية عن الأطفال.. وقال أنه في الحالات المزمنة للمصابين بالشخير يتسبب هذا المرض في حدوث آثار دائمة ولا يمكن تلافي الضرر الناتج عن ذلك.. وحذّر الدكتور سريع الدوسري من الآثار الضارة للشخير وهي الفشل في وظائف الرئتين والقلب كما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وشدّد على ضرورة قيام المريض المصاب بالشخير المتكرر أو المصاب بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم باستشارة الطبيب المختص في هذا المجال فوراً.. ومع أنه قد يظن البعض أن الشخير يصيب الكبار فقط ولكنه أيضاً يصيب الأطفال في الكثير من الأحيان.. وفي الحقيقة فإن بعض الحالات التي تأتينا لعيادة توجيه الطلاب بشكوى التبول اللاإرادي أو سلس البول الليلي يكون السبب هو الشخير والذي قد يكون ناتجاً عن ضيق في مجرى الهواء في البلعوم أو زيادة وزن الطفل وتضخم اللوزتين أو اللحمية.. لذلك عند الشكوى من التبول اللاإرادي تكون هذه الأعراض هي أول ما نستفهمه من الأهل وأيضاً يحول الطفل إلى

أصحاب الاختصاص للفحص قبل أن يقرر الطبيب النفسي التشخيص وقبل أن نقرر إذا كان السبب نفسياً أو لا. . فالأسباب السابقة غالباً ما تكون الأكثر. كذلك فإن من ضمن ما ذكره د. سريع أن الإصابة بالشخير تؤدي إلى ضعف التحصيل العلمي في مقاعد الدراسة وذلك بالعقل هو نتيجة عدم النوم المريح أثناء الليل. فالطفل الذي يعاني من أي من تلك الأعراض التي تسبب الشخير لا بد وأن يكون نومه مزعجاً، متقطعاً. . فلا يأخذ جسم الطفل كفايته ويؤثر ذلك على قدراته التحصيلية. . فالشخير والذي هو عبارة عن صوت سببه الاضطراب الحاصل عند جريان الهواء في البلعوم مع انقطاع التنفس لفترات متفاوتة أثناء النوم. . إن ذلك الشخير لا يسبب إزعاجاً للطفل الذي يشكو منه فقط ولكن لمن يشاركه الغرفة أيضاً. . وهذا قد يسبب المضايقة لكل العائلة.

لذلك لا بد من أن تنتبه كل أم لتلك الأعراض والتي قد تبدو عادية ولا تلقي لها بالاً. . فطفل يشخر. . قد لا تتصور الأم أن ذلك الشخير هو عبارة عن مؤشر ورسالة يصدرها جسم الطفل وهو نائم ليدل على أمور قد تكون من الخطورة بحيث تقضي على حياة الطفل لو لم تنتبه لذلك الصوت والذي قد نتوصل بالفعل عن طريقه إلى معرفة أمور لو تركت لندمنا طول العمر. .

أول من يجب أن تفكر به الأم عند معاناة طفلها من أي مشاكل ـ وبالذات إذا وضح شخيره أثناء الليل ـ أن تأخذه إلى طبيب أنف وأذن وحنجرة للكشف عليه ومعرفة السبب فكما ذكر الخبر على لسان د. سريع إن من العلاجات الناتجة والمستخدمة لمثل تلك الحالات هو التدخل الجراحي لإزالة الضيق في

البلعوم. وكما ذكر أن من العلاجات الحديثة أيضاً في مثل هذه الحالات استخدام أشعة الليزر حيث تعتبر الجراحة المثلى لتلك الحالات حيث تتميز جراحة الليزر على الجراحة التقليدية بالدقة والجودة. ومع تقدم الطب كل شيء ممكناً وأصبحت العمليات تجري بكل سهولة وسرعة.

لا بد من التأكيد على أن الكشف المبكر في مثل تلك الحالات هو أفضل الحلول.. وحبذا أيضاً لو اتبعنا سبل الوقاية فهي الأسلم.. ومن طرق الوقاية من ذلك الخطر على الأطفال هو ضرورة العناية بالطفل من جميع النواحي وبالذات المحاولة في عدم زيادة وزن الطفل عن المعدل، وذلك بتنظيم غذائه.. والفحص الدوري للطفل لمعرفة أي طارىء قد يكون بسيطاً وممكن أن يكون سهل العلاج في البداية ونقضي على إمكانية تطوره ووصوله إلى أن يكون سبباً في وفاة فجائية للطفل كما ورد في الخبر لا سمح الله..

فهرس المحتويات



موزة عبد الله محمد المالكي

- ماجستير علم نفس - إرشاد نفسي - جامعة لافير ن - كاليفورنيا - الولايات المتحدة الأميركية.
- مرشدة نفسية بجامعة قطر منذ العام ١٩٨٧.
- معالجة نفسية للأطفال عن طريق اللعب عيادة توجيه الطلاب الصحة المدرسية منذ العام ١٩٩٠.
- مشرفة على باب ثابت في مجلة الجوهرة النسائية لحل مشاكل القراء في زاوية اسبوعية بعنوان بريد القلوب منذ العام ١٩٨٨.
- محررة عمود ثابت بجريدة الراية القطرية ثلاثة أيام بالأسبوع بعنوان زهور بلا أشواك.
- كاتبة مقالات أدبية في جريدة الاتحاد الظبيانية.
- مشاركة في برامج التوعية الأسرية في تلفزيون وإذاعة قطر.
- معدة باب علم النفس حول العالم بمجلة الثقافة النفسية طرابلس لبنان.
- مشاركة في عدة ندوات وحلقات عمل ولقاءات ومؤتمرات إقليمية وعالمية.
- رئيسة لجنة الطفولة المجلس الإقليمي للصحة النفسية منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط.
- عضوية الاتحاد العالمي للصحة النفسية. ومركز الدراسات النفسية والجسدية بلبنان.
- عضوية رابطة الأخصائيين النفسيين الأمريكية والمصرية.
- عضوية الجمعية القطرية لرعاية وتأهيل المعاقين والمركز الثقافي الاجتماعي للمعاقين.